

# ГОТОВНОСТЬ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К РЕГУЛИРОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

**В. Е. Цибулькинова**

*Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия*

Рассмотрена проблема сформированности готовности учителей физической культуры к регулированию двигательной активности педагогического коллектива средствами регламентированной рекреации. Определены показатели сформированности готовности учителей физической культуры к организации физкультурно-рекреационной деятельности. Дана оценка сформированности исследуемой готовности современных учителей с учётом стажа их педагогической деятельности. Выявлены базовый, репродуктивный, продуктивный и креативный уровни готовности учителей физической культуры к регулированию двигательной активности школьного педагогического коллектива средствами физической рекреации.

**Ключевые слова:** *двигательная активность, регламентированная рекреация, профессиональная готовность, физическая рекреация, физкультурно-рекреационная деятельность.*

**Актуальность.** Педагогическая деятельность современного учителя характеризуется умственным трудом в ущерб физической активности, значительным объёмом выполняемой работы и высокими трудовыми затратами организма, многоаспектностью задач и дефицитом времени в ситуации необходимости решения первоочередных вопросов. Данные процессы сопровождаются длительным психологическим напряжением. В подавляющем большинстве учителя проводят значимую часть времени на рабочем месте, переносят работу домой, при этом происходит «врастание» профессии в структуру личности педагога, что вызывает профессиональные деструкции.

В решении проблемы сохранения здоровья педагогов и обеспечения полноценного объёма их двигательной активности (ДА) для баланса умственных и физических затрат организма необходим системный подход к регулированию ДА трудового коллектива. Физкультурно-рекреационная физическая культура выступает одной из форм повышения ДА и направленного использования физической культуры в процессе профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Всемирная организация здравоохранения в докладе «Профилактика неинфекционных болезней на рабочих местах с помощью рациона питания и физической активности» обращает особое внимание на то, что рабочее место необходимо рассматривать как среду, обеспечивающую: укрепление

здоровья работников, улучшение их морального состояния и сокращение затрат на оплату больничных; перенос здорового поведения и привычек из рабочей среды в повседневную жизнедеятельность. Для реализации программ ДА на рабочих местах рекомендуется учитывать факторы, повышающие её эффективность: мониторинг рисков здоровья работников и понимание реального статуса состояния их здоровья; осознание рабочего места в качестве среды укрепления здоровья и создание благоприятного социально-психологического климата; мотивацию и привлечение большинства сотрудников к повышению ДА; позитивное отношение к проявлению инициатив работников в контексте укрепления здоровья и др. [2].

О. Г. Румба подчёркивает, что образовательное пространство необходимо насыщать различными формами ДА, которые в комплексе составляют целостную систему, представляющую взаимосвязь различных физических упражнений и их содержания, преемственность уровней, что обеспечивает регулирование ДА занимающихся [8].

Физкультурно-рекреационная деятельность направлена на укрепление физического и психического здоровья. Она отражает направленность физической рекреации как одной из форм физической культуры в жизнедеятельности человека, характерными чертами которой являются: добровольная по собственной инициативе организация двигательной деятельности; использование любых

видов ДА, средств, методов и способов её осуществления, характера занятий; отсутствие жёстко нормативной регламентации ДА (её периодичности и продолжительности); доступность для разных возрастных групп взрослых людей.

К. Н. Пружинин определяет, что, кроме центральной цели физической рекреации — укрепления здоровья, существуют и подцели: активный отдых на работе в обеденный перерыв, физкультурминутки на рабочем месте и после работы; смена видов деятельности (с умственной на физическую, с одной двигательной на другую), что является профилактикой утомления; формирование фигуры, регуляция веса, развитие индивидуальных физических способностей; сдерживание процессов инволюции и старения; социальная задача — возможность общения, если двигательная деятельность осуществляется на групповых занятиях; удовлетворение людей в двигательной деятельности и получение положительных эмоций и удовольствия от ДА [7].

Формой организации рекреационной деятельности выступают рекреационные занятия: рекреационно-лечебные (санаторно-курортное лечение и др.); рекреационно-оздоровительные (пешие прогулки, ходьба и др.); рекреационно-спортивные (спортивные игры и др.); рекреационно-познавательные (экскурсии и др.). Одним из ключевых принципов физкультурно-рекреационной деятельности является самоконтроль и врачебный контроль, сознательно-ответственная позиция по отношению к своему здоровью, что выражается в соблюдении режима труда и отдыха, наблюдении за самочувствием, ЧСС и артериальным давлением.

Педагогическими условиями эффективной организации физкультурно-рекреативной деятельности в школьном педагогическом коллективе, с позиции А. В. Воронкова, выступают: мотивационная поддержка учителей и личностно-ориентированный характер их вовлечения в физкультурно-рекреативную деятельность; учёт индивидуальных особенностей педагогов и развитие их самостоятельности для организации собственной физкультурно-рекреативной деятельности [3].

На наш взгляд, необходимым организационно-педагогическим условием для эффективного регулирования ДА педагогов в контексте регламентированной рекреации является разработка индивидуальных программ физической нагрузки педагогов с учётом четырёх параметров: объективных показателей соматического и психоэмоционального

состояния; уровня их физического развития, физической подготовленности, пола, особенностей возрастных изменений; предпочитаемых видов и форм организации двигательной деятельности; особенностей режима труда и дефицита свободного времени.

Подходами в регулировании двигательной активности педагогического коллектива средствами регламентированной рекреации выступают: модульный метод организации физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе [10]; социально-педагогические [12] и рекреационно-оздоровительные технологии; организация производственной гимнастики в учительском коллективе как ресурса здоровьесберегающей деятельности [5] с учётом заданных условий [11] и характера труда [4; 6].

А. К. Хашханок выделяет следующие критерии эффективной рекреационной деятельности школы по физическому воспитанию населения: положительное отношение к физической культуре и к участию в физкультурно-рекреационных мероприятиях; наличие практики физкультурно-активного отдыха в семье, знание способов его организации, выраженность физкультурно-рекреационной деятельности в структуре семейного досуга; активное участие в физкультурно-рекреационной деятельности и самостоятельная их организация [13].

На внутришкольном уровне в решении проблемы профилактики здоровья педагогов ключевое значение играет готовность учителей физической культуры к регулированию ДА трудового коллектива средствами регламентированной рекреации. Особое значение в реализации эффективного регулирования ДА педагогического коллектива имеет формирование и совершенствование профессиональных компетенций в рекреационной деятельности будущих специалистов по физической культуре [9], одной из которых выступает готовность к реализации данной трудовой функции.

Готовность учителя физической культуры к физкультурно-рекреативной деятельности в школе, с позиции А. В. Астахова, представляет интегрированное личностное образование, одним из компонентов которого является его стремление к педагогическому совершенствованию, и предполагает не только полноту и системность профессиональных знаний о данной деятельности, но и умения осуществлять её, способность анализировать результаты [1].

### Цель и задачи

*Цель исследования* — оценить уровни готовности учителей физической культуры к регулированию ДА педагогического коллектива средствами регламентированной рекреации.

*Задачи исследования:* раскрыть сущность и дать определение готовности учителей физической культуры к регулированию ДА педагогического коллектива средствами регламентированной рекреации; обосновать уровни и компоненты исследуемой готовности; определить показатели сформированности данной готовности.

**Материалы и методы исследования.** В ходе исследования мы применяли: опросные методы исследования, авторскую методику диагностики уровней сформированности готовности учителей физической культуры к регулированию ДА трудового коллектива, сравнительно-сопоставительный анализ полученных данных, их статистическую обработку и интерпретацию.

Выборка исследования составила 72 учителя физической культуры — женщин в возрасте 21–55 лет, работающих в системе общего образования Москвы и Московской области. Нами были условно выделены три группы учителей по 24 человека в каждой, основанием выступил стаж педагогической работы. Первая группа включала в себя учителей с педагогическим стажем 1–3 года (молодые специалисты); вторая — со стажем педагогической работы 4–10 лет; третья — с педагогическим стажем от 11 лет и выше.

Уровень сформированности готовности учителей физической культуры к регулированию ДА педагогического коллектива средствами физкультурно-рекреационной деятельности определялся по семи компонентам: социально-ценностному, методологическому, мотивационно-целевому, эмоционально-волевому, организационно-деятельностному, коммуникативному и рефлексивно-оценочному. Оценивая уровни сформированности исследуемой компетентности, мы исходили из четырёх уровней: базового, репродуктивного, продуктивного и креативного.

**Базовому (адаптивному) уровню готовности** присущи: заинтересованность учителя физической культуры организовывать физкультурно-рекреационную деятельность при отсутствии достаточных практических организационно-методических разработок в данном вопросе; наличие знаний и базовых навыков реализации типов рекреационных занятий и применения форм, методов физкультурно-

оздоровительной работы в трудовом коллективе, рекреационно-оздоровительных технологий; начальное владение навыками — проектирования индивидуальных программ и персонифицированных маршрутов физкультурно-рекреационной деятельности, организации и проведения производственной гимнастики в учительском коллективе с учётом заданных условий и характера педагогического труда; наличие сознательно-ответственной субъектной позиции в отношении индивидуального здоровья при недостаточно сформированной позиции в отношении здоровья членов педагогического коллектива; недостаточное взаимодействие с членами педагогического коллектива в вопросах пропаганды здорового образа жизни, повышения ДА средствами физкультурно-рекреационной деятельности; недостаточное проявление мотивов творческой самореализации в физкультурно-рекреационной деятельности.

**Репродуктивному уровню готовности** характерны: слабое проявление намерения учителя физической культуры организовывать физкультурно-рекреационную деятельность школьного педагогического коллектива; наличие сознательно-ответственной субъектной позиции в отношении своего здоровья, но эмоционально-чувственный уровень отношении к здоровью членов педагогического коллектива; осуществление под влиянием внешнего воздействия рекреационной деятельности в регулировании ДА членов педагогического коллектива; недостаточно активная позиция в создании организационно-педагогических условий эффективного регулирования ДА педагогов средствами регламентированной физической рекреации; недостаточное взаимодействие с членами педагогического коллектива в вопросах пропаганды здорового образа жизни, повышения ДА средствами физкультурно-рекреационной деятельности; недостаточное проявление мотивов творческой самореализации в физкультурно-рекреационной деятельности.

**Продуктивному уровню готовности** свойственны: стремление к реализации веера форм, методов физкультурно-оздоровительной работы, рекреационно-оздоровительных технологий; активное участие в создании организационно-педагогических условий эффективного регулирования ДА педагогов в контексте регламентированной рекреации; осуществление проектирования индивидуальных программ и персонифицированных маршрутов физкультурно-рекреационной деятельности; ак-

тивное взаимодействие с членами педагогического коллектива в вопросах их мотивации к ведению здорового образа жизни, повышению ДА средствами физкультурно-рекреационной деятельности; эпизодическое проявление мотивов творческой самореализации в физкультурно-рекреационной деятельности; эпизодическое стремление к рефлексивному осознанию и оценочной позиции в отношении своей профессиональной деятельности.

**Креативному уровню готовности** характерны: инициирование организации и проведения производственной гимнастики в учительском коллективе с учётом заданных условий и характера педагогического труда, проектирование индивидуальных программ и персонифицированных маршрутов физкультурно-рекреационной деятельности; побуждение руководства школы и педагогического коллектива к осмыслению здоровья в ценностно-смысловом ядре организационной культуры школы; активное создание организационно-педагогических условий эффективного регулирования ДА педагогов в контексте регламентированной рекреации; активная творческая вариативная реализация рекреационно-оздоровительных технологий, форм, методов и содержания физкультурно-оздоровительной работы; активное взаимодействие с учителями в вопросах их мотивации к осмыслению внутренней позиции в отношении здоровья, убеждение и побуждение педагогов повышать ДА средствами регламентированной рекреации; регулярное проявление мотивов творческой самореализации в физкультурно-рекреационной деятельности; рефлексивно-оценочное осознание своей профессиональной деятельности.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Мы определяем, что готовность учителя физической культуры к регулированию ДА членов педагогического коллектива средствами регламентированной рекреации представляет собой многофункциональное профессионально-личностное образование, включающее:

- намерение и стремление организовывать физкультурно-рекреационную деятельность в целях повышения ДА членов школьного педагогического коллектива;
- сознательно-ответственную субъектную позицию в отношении индивидуального, профессионального и общественного здоровья;
- знание критериев эффективной рекреационной деятельности в регулировании ДА членов педагогического коллектива: положительное отноше-

ние учителей к физической культуре и к участию в физкультурно-рекреационных мероприятиях, трансляция педагогами здоровьеориентированного стиля профессиональной деятельности и здорового образа жизни, наличие практики физкультурно-активного отдыха педагогов в семье и знание способов его организации, выраженность физкультурно-рекреационной деятельности в структуре семейного досуга, активное участие в физкультурно-рекреационной деятельности и самостоятельная их организация;

- знание и навыки реализации типов (рекреационно-познавательные, рекреационно-оздоровительные, рекреационно-спортивные, рекреационно-лечебные) и подтипов рекреационных занятий;
- знание и навыки применения форм, средств, методов физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе, рекреационно-оздоровительных технологий;

– умение и навыки создания организационно-педагогических условий эффективного регулирования ДА педагогов в контексте регламентированной рекреации;

- умение и навыки проектирования индивидуальных программ и персонифицированных маршрутов физкультурно-рекреационной деятельности с учётом: объективных показателей соматического здоровья членов педагогического коллектива, особенностей их психоэмоционального состояния, уровня физического развития, физической подготовленности, пола, особенностей возрастных изменений и др.; предпочитаемых видов и форм организации двигательной деятельности; особенностей режима педагогического труда и дефицита свободного времени;

– умение и навыки организации и проведения производственной гимнастики в учительском коллективе с учётом заданных условий и характера педагогического труда;

- способность побуждать педагогический коллектив осмысливать ценность здоровья в ценностно-смысловом ядре организационной культуры школы, создавать систему мотивации учителей к ведению здорового образа жизни, повышению ДА средствами физкультурно-рекреационной деятельности.

Выявляя сформированность компонентов уровней готовности учителей физической культуры к регулированию ДА педагогического коллектива средствами регламентированной рекреации, мы получили следующие результаты.

**Оценка сформированности компонентов готовности учителей физической культуры к регулированию ДА педагогического коллектива средствами физкультурно-рекреационной деятельности, %**

Компонент готовности	Стаж педагогической работы учителей физической культуры			Общие значения показателей
	1–3 года	4–10 лет	11 лет и выше	
1. Социально-ценностный	41	69	83	64
2. Методологический	32	54	64	39
3. Мотивационно-целевой	73	82	79	78
4. Эмоционально-волевой	42	67	85	65
5. Организационно-деятельностный	38	67	86	64
6. Коммуникативный	42	69	89	67
7. Рефлексивно-оценочный	39	65	87	64
Итоговые показатели	43	68	82	64

*Социально-ценностный компонент* отражает осмысленность и осознанность учителем физической культуры: социальной значимости трудового коллектива для развития подрастающего поколения; ценности здоровья педагогов в ценностно-смысловом ядре организационной культуры школы; сознательно-ответственной позиции в отношении здоровья участников образовательного процесса; социокультурной направленности рекреационной физической культуры.

*Методологический компонент* отражает готовность учителя физической культуры выстраивать стратегию рекреационной деятельности, основываясь на методологии аксиологического, системного, деятельностного, мотивационно-целевого и личностно-ориентированного подходов; определять совместно со специалистами антропометрический статус в оценке физического состояния и физического развития педагогов, осуществлять комплексную оценку их функционального статуса и психоэмоционального состояния; разрабатывать содержание программы рекреационной деятельности и прогнозировать результаты её реализации.

*Мотивационно-целевой компонент* отражает, во-первых, готовность учителя физической культуры планировать рекреационную деятельность с учётом принципов стратегического планирования, во-вторых, потребность в мотивации членов педагогического коллектива к ведению здорового образа жизни и повышению ДА в соответствии со стратегией и целями программы рекреационной деятельности; в формировании

здоровьесозидающей образовательной среды; в трансляции собственного здоровьесориентированного имиджа.

*Эмоционально-волевой компонент* отражает готовность учителя физической культуры проявлять субъектную позицию и собственную инициативу в организации физкультурно-рекреационной деятельности; лично проявлять физическую активность и осознавать ответственность за достижение поставленных целей и задач физкультурной, здоровьесориентированной направленности деятельности.

*Организационно-деятельностный компонент* отражает готовность учителя физической культуры проявлять собственную инициативу в организации рекреационной деятельности в трудовом коллективе; реализовывать программу, формы, методы, технологии и режимы занятий в рамках регламентированной физкультурно-рекреационной деятельности, включая производственную гимнастику; регулировать ДА педагогов, упорядочивать и поддерживать взаимодействие членов педагогического коллектива, преобразовывать ресурсы для достижения поставленных целей рекреационной деятельности.

*Коммуникативный компонент* отражает готовность учителя физической культуры вести пропаганду здорового образа жизни в педагогическом коллективе; транслировать положительный опыт влияния ДА на здоровье человека; оказывать целенаправленное воздействие на педагогический коллектив методом убеждения и беседы; вступать в диалоговое субъект-субъектное взаимодействие

в вопросах консультации, регулирования и корректирования ДА.

*Рефлексивно-оценочный компонент* отражает готовность учителя физической культуры проводить анализ: собственной деятельности и создавать условия для групповой рефлексии педагогического коллектива в контексте повышения ДА учителей, организации и реализации физкультурно-рекреационной деятельности.

В ходе исследования были определены уровни сформированности готовности учителей физической культуры к регулированию ДА педагогического коллектива средствами физической рекреации.

### Выводы

1. Физкультурно-рекреационная деятельность имеет характерные черты: добровольная по собственной инициативе организация двигательной деятельности; использование различных видов ДА, форм, средств, методов и способов её осуществления, характера занятий; отсутствие жёсткой нормативной регламентации ДА — её периодичности и продолжительности; доступность для разных возрастных групп педагогов. Регламентированная рекреационная деятельность отличается от самодеятельной характером организации спланированной рекреации, что заключается в использовании относительно небольших мощностей физической нагрузки и ограничении верхней границы ЧСС.

2. При определении уровней готовности учителей физической культуры к регулированию ДА трудового коллектива средствами физической рекреации были выявлены следующие специфические особенности сформированности готовности в зависимости от стажа педагогической работы: большая часть учителей с педагогическим стажем 1–3 года имеет самый базовый (69 %) и репродуктивный (31 %) уровень исследуемой готовности; наиболее высокое значение сформированности продуктивного уровня готовности учителей физической культуры к регулированию ДА педагогического коллектива выявлено у учителей с педагогическим стажем 4–10 лет, что составило 58 %; самое высокое значение сформированности креативного уровня исследуемой готовности определено у педагогов со стажем от 11 лет и выше — 21 %.

3. Анализ результатов диагностики исследуемой готовности с учётом компонентов сформированности уровней готовности позволил выявить общие черты экспериментальных групп.

Низкое значение во всех группах учителей получено по методологическому показателю — 39 %,

что характеризует: низкий уровень методологической культуры педагогов; трудности в определении учителями методологии и стратегии физкультурно-рекреационной деятельности; затруднения в определении антропометрического статуса, функционального статуса и психоэмоционального состояния педагогов; сложности в разработке содержания программы рекреационной деятельности и прогнозирования результатов её реализации с учётом индивидуальных особенностей занимающихся; трудности проектирования индивидуальных программ и персонализированных маршрутов физкультурно-рекреационной деятельности учителей.

Самые высокие значения выявлены в сформированности мотивационно-целевого компонента — 78 %, что показывает: готовность учителей физической культуры планировать физкультурно-рекреационную деятельность школьного педагогического коллектива; готовность транслировать собственный здоровьесориентированный имидж; намерение формировать здоровьесозидающую образовательную среду; стремление побуждать педагогический коллектив осмысливать ценность здоровья в ценностно-смысловом ядре организационной культуры, создавать систему мотивации педагогов к ведению здорового образа жизни, повышению ДА средствами физической рекреации.

### Список литературы

1. Астахов, А. В. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к физкультурно-рекреативной деятельности в школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Астахов. — Малаховка, 2008. — 26 с.
2. Профилактика неинфекционных болезней на рабочих местах с помощью рациона питания и физической активности : докл. ВОЗ на Всемир.экон. форуме о совмест. мероприятии, 2008 г. // Всемирная организация здравоохранения. — URL: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/workplace/ru>
3. Воронков, А. В. Педагогические условия организации физкультурно-рекреативной деятельности в учительском коллективе : дис. ... канд. пед. наук / А. В. Воронков. — Белгород, 2007. — 202 с.
4. Егорычев, А. О. Производственная гимнастика с учётом заданных условий и характера труда / А. О. Егорычев, И. А. Цыба, С. П. Мещеряков // Физическая культура : учеб. пособие. — М. : Изд-во РГУНиГ им. И. М. Губкина, 2017. — С. 6–10.
5. Ерохин, С. А. Производственная гимнастика как важный ресурс здоровьесберегающей деятельности человека / С. А. Ерохин // Наука сегодня: тео-

рия и практика : материалы междунар. науч.-практ. конф., Волгоград, 24 авг. 2016 г. — М. : Науч. центр «Диспут», 2016. — С. 117–120.

6. Петрунина, С. В. Основы производственной гимнастики : метод. рекоменд. / С. В. Петрунина, А. А. Рогов, А. Н. Денисевич, И. А. Кирюхина, С. М. Хабарова. — Пенза : ПГУ, 2015. — 53 с.

7. Пружинин, К. Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования : учеб.-метод. пособие для самоподготовки студентов / К. Н. Пружинин, М. В. Пружинина. — Иркутск : Иркут. фил. РГУФКСМиТ, 2011. — 120 с.

8. Румба, О. Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп : монография / О. Г. Румба. — Белгород : ЛитКараВан, 2011. — 459 с.

9. Рыбакова, Е. О. Совершенствование компетенций рекреационной направленности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры / Е. О. Рыбакова, Т. Н. Шутова // Изв. Тульс.

гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. — 2016. — № 4. — С. 77–84.

10. Семиреков, В. А. Модульный метод организации физкультурно-оздоровительной работы в производственном коллективе : дис. ... канд. пед. наук / В. А. Семиреков. — СПб., 2013. — 160 с.

11. Столяр, К. Э. Производственная гимнастика в новых производственных и социально-экономических условиях труда / К. Э. Столяр, Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрущенко, С. Ю. Витько // Изв. Тульс. гос. ун-та. Физ. культура и спорт. — 2017. — № 4. — С. 75–84.

12. Столяров, В. С. Социально-педагогическая технология оздоровления, рекреации и целостного развития личности / В. С. Столяров. — М., 2017. — 104 с.

13. Хашханок, А. К. Ресурсная значимость общеобразовательной организации в физическом воспитании населения по месту жительства : дис. ... канд. пед. наук / А. К. Хашханок. — Майкоп, 2013. — 197 с.

*Поступила в редакцию 24 февраля 2019 г.*

**Для цитирования:** Цибульникова, В. Е. Готовность учителей физической культуры к регулированию двигательной активности педагогического коллектива средствами физической рекреации / В. Е. Цибульникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 22–29.

#### Сведения об авторе

**Цибульникова Виктория Евгеньевна** — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания, Институт физической культуры, спорта и здоровья, Московский педагогический государственный университет. Москва, Россия. [vicki-77@yandex.ru](mailto:vicki-77@yandex.ru)

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**  
2019, vol. 4, no. 1, pp. 22–29.

### Readiness of Teachers of Physical Culture to Regulation of Motor Activity of Pedagogical Collective by Means of Physical Recreational Activity

**Tsibulnikova V.E.**

Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia. [vicki-77@yandex.ru](mailto:vicki-77@yandex.ru)

In this article the author raises the pedagogical problem of formation of readiness of teachers of physical culture to regulation of physical activity of school pedagogical collective. The organization of recreational activities aimed at strengthening the physical and mental health of teachers is a key task of the teacher of physical culture. The degree of readiness of teachers of physical culture to the organization of motor recreation is defined. Social, methodological, motivational, emotional-volitional, organizational, communicative and reflexive components of professional readiness of the teacher of physical culture are revealed. The level of formation of readiness of modern teachers of physical culture taking into account the experience of their pedagogical work is estimated. The article defines: basic, reproductive, productive and creative levels of readiness of teachers of physical culture to regulate motor activity of members of the school teaching staff by means of motor recreation.

**Keywords:** *physical activity, regulated recreation, professional readiness, motor recreation, sports and recreational activities.*

## References

1. Astahov A.V. *Formirovaniye gotovnosti budushchih uchiteley fizicheskoy kul'tury k fizkul'turno-rekreativnoy deyatel'nosti v shkole* [Formation of readiness of future teachers of physical culture for sports and recreational activities at school. Abstract of thesis]. Malahovka, 2008. 26 p. (In Russ.).
2. Profilaktika neinfektsionnykh bolezney na rabochikh mestakh s pomoshch'yu ratsiona pitaniya i fizicheskoy aktivnosti: Doklad WHO na Vsemirnom ekonomicheskom forume o sovместnom meropriyatii 2008. 47 p. [Prevention of noncommunicable diseases in the workplace through diet and physical activity: WHO Report to the world economic forum on the 2008 joint event]. *Vsemirnaya organizatsiya zdравоохранeniya* [World health organization]. Available at: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/workplace/ru> (In Russ.).
3. Voronkov A.V. *Pedagogicheskiye usloviya organizatsii fizkul'turno-rekreativnoy deyatel'nosti v uchitel'skom kollektive* [Pedagogical conditions of the organization of sports and recreational activities in the teaching staff. Thesis]. Belgorod, 2007. 202 p. (In Russ.).
4. Yegoryichev A.O., Tsyiba I.A., Mescheryakov S.P. *Proizvodstvennaya gimnastika s uchyotom zadannykh usloviy i kharaktera truda* [Industrial gymnastics taking into account the given conditions and nature of work]. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical culture]. Moscow, 2017. Pp. 6–10. (In Russ.).
5. Erokhin S.A. *Proizvodstvennaya gimnastika kak vazhnyy resurs zdorov'yesberegayushchey deyatel'nosti cheloveka* [Industrial gymnastics as an important resource of health-saving human activity]. *Nauka segodnya: teoriya i praktika: materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Volgograd, 24 avgusta 2016* [Science today: theory and practice: materials of the International scientific-practical conference, Volgograd, August 24, 2016]. Moscow, 2016. Pp. 117–120. (In Russ.).
6. Petrunina S.V., Rogov A.A., Denisevich A.N., Kiryuhina I.A., Habarova S. M. *Osnovy proizvodstvennoy gimnastiki* [Fundamentals of industrial gymnastics]. Penza, 2015. 53 p. (In Russ.).
7. Pruzhinin K.N., Pruzhinina M.V. *Fizicheskaya rekreatsiya kak mezhdistsiplinarnaya oblast' fizkul'turnogo obrazovaniya* [Physical recreation as an interdisciplinary field of physical education]. Irkutsk, Irkutskiy, 2011. 120 p. (In Russ.).
8. Rumba O.G. *Sistemnyye mekhanizmy regulirovaniya dvigatel'noy aktivnosti studentov spetsial'nykh meditsinskikh grupp* [System mechanisms of regulation of motor activity of students of special medical groups]. Belgorod, 2011. 459 p. (In Russ.).
9. Ryibakova E.O., Shutova T.N. *Sovershenstvovaniye kompetentsiy rekreatsionnoy napravlenosti v professional'noy podgotovke bakalavrov fizicheskoy kul'tury* [Improving the competencies of recreational orientation in professional training of bachelors of physical culture]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of Tula state University. Physical culture. Sport], 2016, no. 4, pp. 77–84. (In Russ.).
10. Semirekov V.A. *Modul'nyy metod organizatsii fizkul'turno-ozdorovitel'noy raboty v proizvodstvennom kollektive* [Modular method of organizing sports and recreation activities in the production team. Thesis]. St. Petersburg, 2013. 160 p. (In Russ.).
11. Stolyar K.E., Shutova T.N., Andryushchenko L.B., Vitko S.Yu. *Proizvodstvennaya gimnastika v novykh proizvodstvennykh i sotsial'no-ekonomicheskikh usloviyakh truda* [Industrial gymnastics in new industrial and socio-economic working conditions]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of Tula State University. Physical culture. Sport], 2017, no. 4, pp. 75–84. (In Russ.).
12. Stolyarov V.S. *Sotsial'no-pedagogicheskaya tekhnologiya ozdorovleniya, rekreatsii i tselostnogo razvitiya lichnosti* [Socio-pedagogical technology of health improvement, recreation and holistic development of personality]. Moscow, 2017. 104 p. (In Russ.).
13. Hashhanok A.K. *Resursnaya znachimost' obshche-obrazovatel'noy organizatsii v fizicheskom vospitanii naseleniya po mestu zhitelstva* [Resource importance of educational institutions in physical education of the population by place of residence. Thesis]. Maykop, 2013. 197 p. (In Russ.).