**Учитель, хочешь быть здоровым – начинай действовать!**

*Материалы из авторского проекта «Будь здоров, педагог!» учителя физической культуры высшей категории*

*Государственного образовательного учреждения*

*Луганской Народной Республики*

*«Фабричненская средняя школа Лутугинского района»*

*Мальцевой Елены Васильевны*

*Если больной очень хочет жить, врачи бессильны.*

*Фаина Раневская*

Движение — это жизнь. И подразумеваются не только физические упражнения и спорт. Сама жизнь – это движение от рождения к вечности..., это попытка начать мыслить, чувствовать, творить... Человек ищет себя, реализует, идёт к своей мечте. Ждёт ли когда ему принесут ожидаемое на тарелке с голубой каемочкой? Это касается и вопросов индивидуального личного здоровья тех, кто считает, что больше всех знает о здоровье («что это такое и с чем его едят» , «не учи ученого», «знаем, проходили», «это просто и банально» и т. д), тех, кто учит других (учеников, родителей), кто уверяет, что умеет.., иногда даже что-то делает..., но результаты неутешительные: НЕЗДОРОВЫЕ УЧИТЕЛЯ – массовое явление для нашей страны.

Как утверждают результаты опросов среди учителей, иметь хорошее здоровье хотят практически все (95 % - тех, кто уже утратил в той или иной степени здоровье и желают его вернуть, 4,5 % - считающих себя абсолютно здоровыми, но желающих здоровье не потерять и 0,5% - равнодушными к вопросам оздоровления, потому что это для них по разным причинам неактуально).

Что же мешает перейти от слов к делу? Нехватка времени? Да, ненормированное рабочее время учителей особая тема для обсуждения и конструктивного решения на уровне государства. Но ведь не секрет, сколько времени мы теряем перед Интернетом, ТV, за разговорами ни о чем, в социальных сетях... Недостаточно средств? Да, возможно, если речь идет об элитных фитнес - центрах и ѕра-салонах. Но есть и другие возможности, надо их только поискать (самостоятельная оздоровительная работа, активный досуг в кругу близких, семьи, тренировки с группой единомышленников-энтузиастов и т.п.). Ведь как говорят «тот, кто хочет – ищет возможности, тот, кто не хочет – ищет оправдания». Желание - очень большая двигательная сила, это-первый кирпич в построении вашей желанной здоровой, успешной, счастливой жизни!

И это – не сказка, что учитель может идти на работу с радостью и большим желанием новых встреч, испытаний, интересных задач, которые ставит перед ним каждый школьный день, и даже, если стаж его работы превышает 15 – 20 - 25 лет. И вопреки всем утверждениям ученых о неизбежном периоде "профессиональной усталости», «выгорания» говорим, что выйти на другой уровень профессиональной здоровой жизни возможно. НАДО ТОЛЬКО ПОЖЕЛАТЬ И ... НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ!

**Практикум «Определи свой возраст»**

*Цель:* провести диагностику индивидуального уровня здоровья, установить влияние определяемых показателей на комплексный показатель уровня индивидуального физического здоровья человека; способствовать формированию потребности в самосовершенствовании.

*Задача:* научить проводить самодиагностику и взаимодиагностику по разным тестовым заданиям; развивать чувство ответственности за свое здоровье.

*Оборудование:* карточки с алгоритмом выполнения тестов, индивидуальные маршрутные листы, весы, сантиметр или ростомер, секундомер, линейка, бланки для теппинг-теста, ручки, таблица показателей, магнитофон.

*Инструкция*

- В течение всей жизни человек должен иметь энергию, силы, желание, здоровье на выполнение различных задач и обязанностей, которые возникают каждый день перед ним. А для этого надо беспокоиться о состоянии своего здоровья и физической подготовки, и предлагается участникам проверить это через участие в практикуме.

    Участники объединяются в малые группы (3-5 человек) и начинают проходить по личным маршрутным листам по кругу следующие станции:

* № 1 «Определение весоростового показателя»
* № 2 «Проба Генчи - испытание стойкости к кислородному голоданию»
* № 3 «Определение состояния сердечно-сосудистой системы»
* № 4 «Проба на гибкость»
* № 5 «Оценка состояния нервной системы по пробе Бондаревского»
* № 6 «Теппинг - тест: проверка скорости нервной реакции»

Пояснения к заданиям - на каждой станции *(см приложение 1)*

Каждый участник группы выполняет задания теста самостоятельно, или с помощью других из этой группы, получив результат, записывают его в свой маршрутный лист (*см приложение 2)* и определяют свой биологический возраст по показателям таблицы №1 *(см приложение 3).* Работу сопровождает музыка (рекомендуется инструментальная или классическая музыка в современной обработке).

**Приложение 1 Инструкции для проведения тестов на станциях**

***Станция 1 «Определение весоростового показателя»***

Для определения этого показателя необходимо:

1) определить свой вес (методом взвешивания)

2) установить свой рост (измерение у ростомера)

3) определи разницу между рост и весом.

Полученный результат запиши в маршрутный лист и сравни с показателями в таблице №1 (см. пункт № 1). Запиши определенный по этому показателю возраст в маршрутный лист.

***Станция №2 «Проба Генчи - испытание стойкости к кислородному голоданию»***

После быстрого выдоха задержать дыхание (не дышать, сколько можешь, но помнить о правилах ТБ) и фиксируем время (в секундах).

Эта проба, кстати, обязательно при отборе в космонавты.

Полученные результаты запиши в маршрутный лист. Сравни с показателями в таблице №1 (см. пункт № 2). Запиши определенный по этому показателю возраст в маршрутный лист.

***Станция №3 «Определение состояния сердечно-сосудистой системы»***

Для нагрузки необходимо выполнить 20 приседаний за 30 секунд (предварительно надо сделать несколько подготовительных разминочных упражнений). Подсчитать пульс сразу после приседаний и за 1 минуту после них.

Полученные результаты запиши в маршрутный лист. Сравни с показателями в таблице №1 (см. пункт № 3,4). Запиши определенный по этому показателю возраст в маршрутный лист.

***Станция № 4 «Проба на гибкость»***

Стоя на прямых ногах (стопы вместе) на платформе (уровень 0), наклоняемся вниз и касаемся измерительной линейки, установленной у платформы. Определяем показатель (если пальцы рук не дошли до уровня 0 (коснулись платформы - со знаком «+», если ниже уровня платформы - со знаком «-» (в сантиметрах). Полученные результаты запиши в маршрутный лист. Сравни с показателями в таблице № 1 (см. пункт № 5). Запиши определенный по этому показателю возраст в маршрутный лист.

***Станция № 5 «Оценка состояния нервной системы с пробой Бондаревского»***

Стоя на одной ноге, руки на поясе, вторая нога опирается пяткой на колено опорной ноги, глаза закрыты, фиксируем время удержания равновесия (в секундах). Полученные результаты запиши в маршрутный лист. Сравни с показателями в таблице №1 (см. пункт № 6). Запиши определенный по этому показателю возраст в маршрутный лист.

***Станция № 6 «Теппинг - тест: проверка скорости нервной реакции»***

Этот тест во многих странах является обязательным при приеме на работу.

По команде ассистента необходимо на специальном листе проставить поочередно в каждом из 4-х квадратов со сторонами 10 на 10 сантиметров в 10-ти секундные отрезки как можно больше точек. Чтобы было легче подсчитывать, рекомендуем ставить точки по спирали. Считаем количество точек в 1 и 4 квадратах. Определи сколько % в 4-м квадрате меньше точек (если есть время). Полученные результаты запиши в маршрутный лист. Сравни с показателями в таблице №1 (см. пункт № 7, 8). Запиши определенный по этому показателю возраст в маршрутный лист.

**Приложение 2**

*Маршрутный лист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Ф.И..) \_\_\_\_\_\_\_ (возраст)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Станция (название теста) | Полученный результат | Возраст  (по таблице №1) |
| 1 | «Определение весоростового показателя» |  |  |
| 2 | «Проба Генчи - испытание стойкости к кислородному голоданию» |  |  |
| 3 | «Определение состояния сердечно-сосудистой системы» |  |  |
| 4 | «Проба на гибкость» |  |  |
| 5 | «Оценка состояния нервной системы с пробой Бондаревского» |  |  |
| 6 | «Теппинг - тест: проверка скорости нервной реакции» |  |  |
| 7 | **Определение своего биологического возраста по результатам всех тестов** *(среднеарифметический показатель последней колонки)* |  |  |

**Приложение 3 Таблица соотношений показателей тестов и реального биологического возраста**

**Таблица № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Возрастные показатели (годы) | | | | | | | | | | | |
| **15** | **20** | **25** | **30** | **35** | **40** | **45** | **50** | **55** | **60** | **70** | **80** |
| 1 | Весоростовой показатель | 105 | 104 | 103 | 102 | 101 | 100 | 98 | 96 | 94 | 92 | 90 | 88 |
| 2 | Проба Генчи (сек.) | 45 | 42 | 40 | 38 | 35 | 32 | 30 | 22 | 25 | 23 | 20 | 15 |
| 3 | Пульс после 20 приседаний за 30 сек (уд/мин) | 106 | 108 | 110 | 112 | 114 | 116 | 118 | 120 | 122 | 124 | 128 | 132 |
| 4 | Пульс за 1 мин после приседаний | 72 | 74 | 76 | 78 | 80 | 82 | 84 | 86 | 88 | 96 | 108 | 114 |
| 5 | Проба на гибкость (см) | -12 | -11 | -8 | -7 | -5 | -3 | 0 | +2 | +6 | +8 | +12 | +15 |
| 6 | Проба Бондаревського на равновесие (сек) | 42 | 40 | 33 | 30 | 28 | 25 | 20 | 17 | 15 | 10 | 7 | 3 |
| 7 | Теппинг-тест в 1-м квадрате за 10 сек  (количество точек) | 74 | 72 | 70 | 67 | 65 | 63 | 61 | 59 | 57 | 55 | 51 | 47 |
| 8 | Теппинг-тест в 4-му квадраті, меньше на % (%) | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 15 |

**Обсуждение результатов практикума**

• Какие впечатления от заданий практикума, результатов тестирования?

• Появилась (усилилась) ли у вас мотивация к активным занятиям своим здоровьем?

• Что вы готовы предпринять по изменению своего здоровья к лучшему?

**Список использованных источников**

1. Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. – М.: Академия, 2005. – 186с.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под.ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607с.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 270с.

*Если данные материалы проекта «Будь здоров, педагог!» получат отклик и будут востребованы, возможно продолжение публикаций с разработанными тренингами этого проекта, прошедшего апробацию в нашей школе, одобренного методсоветом Управления образования Лутугинского района ЛНР и ставшего на сегодняшний день районным проектом, в котором принимают участие более двух десятков образовательных учреждений района.*