

Комплекс данных мер, направленных на позиционирование ведения здорового образа жизни, впоследствии должны дать положительный результат не только на физическое, но и социальное, интеллектуальное самочувствие студентов, повысить уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями.

*Библиографический список*

1. Батрымбетова, С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента / С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 165-179.
2. Дворкин, В.М. Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: по итогам IV всероссийской научно-практической конференции / В.М. Дворкин // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России, 2012. – № 2 (11). – С. 125-131.
3. Мещеряков, В.М. Об аспектах работы по профилактике наркомании и асоциальных проявлений в молодежной среде средствами физической культуры и спорта / В.С. Мещеряков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы международной научно-практ. конференции (Чебоксары, 11 декабря 2014 г.). – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. – С. 290-293.
4. Панов, Е.В. Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на территории Красноярского края / Е.В. Панов // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и нелегального оборота наркотиков : материалы международной научно-практической конференции / отв. ред. Д.Д. Невирко. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. – С. 256-259.

*О.Н. Догадаев, Т.Б. Васильева*

**ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ШКОЛ**

Российская государственная политика в области охраны здоровья населения предусматривает строительство новых и переоснащение оборудованием имеющихся медицинских учреждений во всех регионах страны, внедрение новейших технологий в медицинскую сферу, повышение заработной платы работникам медицины и многие другие. Однако укрепление материально-технической базы лечебно-оздоровительной инфраструктуры общества не обеспечивает в полной мере сохранности здоровья его граждан. Огромное значение имеют профилактика различных заболеваний и пропаганда здорового образа жизни. Именно физическая активность способствует сохранению и укреплению здоровья населения.

На современном этапе чрезвычайно актуальным стал вопрос о состоянии физического и психического здоровья учителя. В системе образования происходят частые и масштабные изменения, что означает повышение как профессиональных требований к педагогу, так и повышение требований к физическим и психологическим качествам его личности. Сегодня от учителя требуется обеспечение высоких баллов учеников по единому государственному экзамену, освоения новейших компьютерных технологий, владение компетентным подходом. Учитель испытывает сильные психические стрессы из-за необходимости не только постоянно контролировать себя (свою речь, жесты, мимику, действия, поведение), но и управлять поведением учащихся. Его работа зачастую сопряжена с разного рода конфликтами, поскольку взаимодействие всех участников образовательного процесса не протекает размеренно и гладко.

При такой интенсивности и темпе работы неизбежно возникают серьезные проблемы со здоровьем. Профессиональными заболеваниями учителей принято считать нервные расстройства, гипертонию, вегетососудистую дистонию, стенокардию, остеохондроз, нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы; заболевания верхних дыхательных путей, патологию зрения, у женщин – разнообразные гинекологические нарушения.

Напряженная умственная нагрузка в совокупности с недостаточной двигательной активностью педагогов обуславливают необходимость поиска способов повышения их стрессоустойчивости, повышения иммунитета, функциональных резервов и рабочих возможностей организма. Уменьшить издержки профессиональной деятельности учителей и благоприятно повлиять на состояние их психического здоровья могут оптимально подобранные и сбалансированные физические нагрузки. Физические упражнения являются профилактической мерой против утомления и нервного, психического и физического истощения. Регулярная физическая нагрузка повышает продуктивность труда сотрудника в профессиональной деятельности.

Нельзя забывать и том, что на учителя общеобразовательной школы лежит ответственность не только за обучение и воспитание, но и формирование у подрастающего поколения ценностей здоровьесбережения. Именно в семье и школе формируется привычка к здоровому образу жизни. Ответственное отношение детей к своему здоровью можно воспитать только в том случае, если они видят, что окружающие их люди демонстрируют осознанную потребность в здоровье, понимание основ здорового образа жизни, конкретные навыки сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

Таким образом, отсутствие системной физкультурно-оздоровительной работы среди педагогов общеобразовательной организации негативно сказывается на здоровье и работоспособности учителей-предметников.

Целью нашего исследования стала разработка программы физкультурно-оздоровительных мероприятий для педагогов образовательной организации, рассчитанной на учебный год.

В процессе исследования по данной теме нами использовались следующие методики:

1) опросник «Двигательная Активность» (Д.М. Аронова, В.Б. Красницкого, М.Г. Бубновой). Опросник используется для определения факторов, влияющих или связанных с физической активностью человека. Он позволяет оценить уровень двигательной активности в динамике, а также учитывает особенности образа жизни человека;

2) опросный лист для выявления отношения населения к занятиям физической культурой и спортом (утвержден Министерством спорта России в 2014 г.). Опросный лист дает возможность выявить долю работников образовательной организации, самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом, определить факторы, влияющие на отношение педагогов к различным формам занятий физической культурой и спортом.

Опытно-экспериментальная база исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 12» г. Красноярск.

Согласно результатам первой методики, более половины педагогов – это люди умеренной и низкой физической активности. Характер их работы преимущественно сидячий. Треть работников не делают того, что требует физических усилий и непродолжительное время находятся на свежем воздухе. Большинство не зависимы от автомобиля (проводят за рулем и в качестве пассажира ежедневно 1-3 часа менее половины респондентов). Домашние обязанности, требующие физических усилий, выполняют в основном по выходным. Всего одна пятая часть работников занимаются физической культурой от 2 до 7 раз в неделю. Больше половины ходят пешком менее получаса в день в среднем темпе и могут пройти, не останавливаясь лишь 1–2 км. При этом значительная часть педагогов оценивает свое физическое состояние как среднее и хуже среднего, большинство страдает от стресса на работе.

По второй методике, педагоги школы в большинстве не спортивные, занимаются от случая к случаю или не занимаются спортом вообще. Некоторые занимаются, но самостоятельно. Популярны у педагогов гимнастические упражнения, пешие прогулки, спортивный туризм. Практически все опрошенные готовы начать заниматься регулярной физической нагрузкой с целью поддержания здоровья, улучшения самочувствия. Предпочитают

общефизическую подготовку, тренажеры, аэробику, велоспорт и плавание. В качестве основных препятствий называют недостаток времени, большие нагрузки дома и на работе, отсутствие денег и условий.

Целями реализации корпоративной программы физкультурно-оздоровительной работы можно определить:

– повышение социально-психологической комфортности в педагогическом коллективе;

– активизацию личной позиции участников образовательного процесса по отношению к психологическому, социально-нравственному и физическому здоровью, формирование культуры здоровья и потребности в здоровом образе жизни;

– повышение профессиональной компетентности и улучшение квалификационного уровня педагогического коллектива по аспектам анти-стрессовой педагогики, технологиям сохранения и развития здоровья участников образовательного процесса.

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ МБОУ СШ №12 НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Направление работы	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Организация и стимулирование физической активности	Дни Здоровья	Сентябрь, декабрь, март, май	
	Совместные «Походы выходного дня» за город		Классные руководители 1-11 классов
	Школьный конкурс «Самый здоровый класс»	В течение года согласно Плану работы школы и Положению	Зам. директора по воспитательной работе
	Еженедельная утренняя общешкольная зарядка для детей и взрослых	Каждую неделю	Дежурный администратор, Центр Здоровья
	Активные перемены	Ежедневно	Учителя физической культуры
	Участие команд учителей и родителей в соревнованиях Школьной спортивной лиги (волейбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.)	В течение года, согласно расписания игр ШСЛ	Классные руководители, Центр Здоровья
	Участие школьной команды учителей в городском турнире по волейболу «Кубок Качи»	Май	Центр Здоровья
	Данс-класс для педагогов	В течение года	Педагог-хореограф, Центр Здоровья

*III. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ  
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА*

Направле- ние работы	Мероприятия	Сроки	Ответственные
	Корпоративный абонемент в фитнес-клуб «Да-Винчи»	В течение года	Педагоги школы, Центр Здоровья
	Участие команд учителей школы в городских и районных спортивных соревнованиях (районный фестиваль «Кросс-фит», краевой туристический слет команд учителей и т.д.)	В течение года	Педагоги школы, профсоюзный комитет, Центр Здоровья
Популяри- зация и пропаганда коллектив- ных ценно- стей здоро- вья	Создание информационных материалов (стендовые презентации, листовки, брошюры, буклеты и т.д.)	В течение года	Центр Здоровья
	Создание рубрики «Здоровье» на сайте школы	Сентябрь- октябрь	Педагог- организатор
	Проведение тематического педагогического Совета	Март	Зам. директора, Центр Здоровья
	Проведение общешкольного родительского собрания	Апрель	Директор
Сохранение психологи- чески пози- тивной ат- мосферы труда	Психологические тренинги, направленные на профилактику профессионального выгорания совместно с ЦДПиМСП «Развитие»	В течение года	Зам. директора, Центр Здоровья
	День психологического здоровья	10 октября	Педагоги- психологи
	Корпоративные выезды на базу отдыха	2 раза в год	Профсоюзный комитет

*А.Ю. Доронина, О.В. Лапыгина*

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА  
НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Наркомания – это состояние хронического отравления организма, при котором человек испытывает непреодолимое влечение к наркотику [2]. Данное явление является одной из важнейших проблем в современной России, вызывающей необходимость организации и проведения профилактических мер.

Высокая стрессогенность социально-экономических факторов, экологических условий и стиля жизни в современном обществе обуславливает прогрессивное снижение в последние годы уровня психофизического со-