



Название программы «ЗДОРОВЫЙ ПЕДАГОГ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Обоснование актуальности. Профессиональная деятельность современного педагога связана с ежедневным творчеством, неожиданными открытиями, живым общением с детьми, возможностью видеть, как растут и развиваются ученики. Но, одновременно с этим, статистика показывает, что учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. По данным многих исследований, даже у молодых педагогов, по причине малоподвижных условий труда, частыми являются болезни сердечно-сосудистой системы, заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания неврогенного характера (нервные истощения, неврозы), проблемы с позвоночником.

И хотя многие отрицательные факторы - физические перегрузки или конфликтную атмосферу, изменить невозможно, всё же есть, что зависит от самих учителей. Как им ослабить давление ежедневных стрессов и не потерять чувствительность, не закрыться от сопереживания ученикам, которое во многом и придает смысл учительской профессии?

Очевидно, что только здоровый учитель реально способен создать эмоционально комфортную атмосферу в группе, обеспечивающую не только обучение и развитие студента, но и его воспитание как личности.

Ещё древнегреческий философ Геродот Галикарнский говорил: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум». Эти слова до сих пор не потеряли своей актуальности. Здоровье — это главная ценность жизни, это бесценный дар, за который каждый человек несет ответственность перед собой, обществом, подрастающим поколением.

Внедрение в практику Программы «Здоровый педагог - здоровое поколение!», с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий, будет одним из эффективных средств, с помощью которых можно предотвратить ряд проблем и недостатков в сохранении и укреплении здоровья преподавателей.

Цели и задачи.

Цель программы: обеспечение системного подхода к созданию здоровьесберегающего пространства и условий труда современного педагога, способствующего формированию личной ответственности за свое здоровье и здоровьесберегающих форм поведения.

Задачи программы:

1. Приобщать коллектив профессиональной образовательной организации к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышать двигательную активность и физическую работоспособность.
2. Формировать сплоченного коллектива за счет включения в педагогический процесс оздоровительных программ «Здоровый педагог - здоровое поколение».
3. Изучать и распространять положительный опыт, направленный на популяризацию занятий физической культурой среди педагогов и сотрудников профессиональной образовательной организации.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- Программа реализуется в три этапа: 1 этап организационно-диагностический - 13.01.2022 - 01.09.2022 г. 2 этап – основной этап (реализация основных мероприятий) - 01.10.2022 - 30.09.2024 г. 3 этап заключительный (аналитический) - 01.10.2024 - 03.10.2024 г.

Содержание проекта.

Программа включает учебно-тренировочные занятия по направлениям:

- функциональный тренинг;
- пилатес;
- стретчинг;
- круговые тренировки по системе Табата.

Режим проведения занятий: понедельник-среда, 17.00 – 18.00 час.

Функциональный тренинг

Функциональный тренинг представляет собой комплекс упражнений, максимально приближенных по характеру движений к нашей повседневной деятельности – потянуться вверх за тяжелой вазой и не упустить ее, пройти по бордюру и не наступить в лужу, устоять на шатающемся стуле и повесить шторы.

Упражнения в таком тренинге задействуют различные групп мышц, в том числе глубоких, развивают главные физические характеристики человека – силу, гибкость, концентрацию, равновесие. Высокий темп тренировки оказывает положительный эффект похудения, когда активно сжигаются калории.

Кроме визуального эффекта стройности и подтянутости, функциональный тренинг воздействует на организм, помогая улучшить самочувствие и состояние:

- исправление осанки;
- легкость при выполнении многосуставных и непривычных ранее действий;
- улучшение работы сердечно-сосудистой системы;
- облегчение головных болей;
- улучшение работы легких и дыхательной системы;
- развитие чувства баланса.

Еще один приятный бонус таких тренировок – их можно проводить без привязки к месту. Силовые тренажеры не используются в упражнениях, на начальном этапе даже спортивные снаряды не требуются, поэтому заниматься можно как в зале, так и дома или на улице.

Пилатес

Использование современной системы упражнений по методике Пилатес, эффективность которой определялась и была доказана в клинических условиях, на занятиях с обучающимися специальной медицинской группой позволяет сохранять и укреплять здоровье занимающихся, а также повышать интерес к нетрадиционным формам занятий физической культурой. В методике Пилатес особое внимание уделяется восстановлению и сохранению подвижности и гибкости позвоночника, а средства Пилатеса могут широко применяться для коррекции функциональных нарушений позвоночника. Пилатес содержит упражнения, направленные на коррекцию опорно-двигательного аппарата, восстановление естественных изгибов позвоночника, улучшения осанки. Терапевтический эффект Пилатеса способствует:

- улучшению гибкости тела (подвижность суставов, улучшение эластичности мышц, связок и сухожилий)
- увеличению выносливости
- развитию мышц кора
- улучшению осанки
- улучшению циркуляции крови
- укреплению всех группы мышц
- проработке глубоких слоев мышц
- укреплению мышечного корсета всего тела
- оздоровлению суставов
- снятию напряжения и болей в теле
- избавлению от стресса.

Занятия по этой методике не требуют определенного уровня физической подготовленности, чрезмерных нагрузок и изнурительных тренировок, отсутствует соревновательный элемент. Значительная часть занятий проводится в положении сидя и лежа, что снимает ограничения для занятий занимающихся с патологиями органов зрения и кардиореспираторной системы (астма, хронический бронхит, фарингит). Главная цель занятий по методике Пилатес — осознать свои стереотипы в движениях и осанке, найти наиболее эффективные и выполняемые без напряжения альтернативы, чтобы восстановить нервно-мышечное равновесие, а также повысить уровень двигательных навыков и функциональных возможностей организма. Пилатес предлагает серию упражнений на все группы мышц. Каждое базовое упражнение Пилатеса включает в себя работу с основными мышцами тела-центром силы: это мышцы пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц, а также вовлекают глубокие мышечные 16 группы, расположенные вдоль костей и позвоночника. Например, мышцу, выпрямляющую позвоночник, поперечную мышцу живота, мышцы тазового дна и

мелкую мускулатуру, поддерживающую тело изнутри. Их укрепление и растяжение обеспечит здоровый позвоночник, крепкий живот, стройную талию и правильную осанку. Упражнения системы «Пилатес» оказывают мягкое воздействие на организм занимающихся, одновременно тренируя его.

Стретчинг

Стретчинг, как и все фитнес — направления, в первую очередь нормализует работу организма, а также корректирует фигуру, и является средством реабилитации после перенесенных заболеваний и травм. Стретчинг - оказывает положительное влияние практически на весь организм человека:

- снимает болевое ощущение после силовых упражнений;
- восстанавливает и сохраняет эластичность мышц;
- стимулирует сердечно-сосудистую систему, т. е. активизирует периферические артерии и вены, что устраняет застойные явления и предотвращает такие болезни как атеросклероз, тромбоз;
- повышает костную минеральную плотность, оказывая профилактическое действие против остеопороза и переломов;
- увеличивает подвижность суставов;
- способствует повышению эластичности связок и сухожилий;
- замедляет процесс старения организма;
- профилактика целлюлита;
- улучшает осанку;
- избавляет от психологического напряжения и стресса;
- нормализует сон;
- улучшает настроение, повышает самооценку, ощущение комфорта и удовлетворения.

Важнейшими морфологическими элементами мышц при выполнении упражнений на растягивание являются проприорецепторы, сигнализирующие в мозг о состоянии мышц, изменениях в них, степени натяжения сухожилий, изменениях в суставных углах. На основании этой информации в коре головного мозга возникают представления о взаимном положении частей тела и их движениях. Однако длина мышц, в процессе растягивания контролируется стретч-рефлексом. Стретч-рефлекс (миотатический рефлекс) — это рефлекторное возбуждение мышечных волокон в ответ на кратковременное или длительное растяжение мышцы, сопровождаемое болевыми ощущениями. Стретч-рефлекс является субъективным и объективным ограничителем воздействия растягивания на мышечные волокна. В стретч-рефлексе выделяют статический и динамический компоненты. Статический компонент проявляется при удерживании мышц в растянутом положении. Динамический компонент возникает в ответ на кратковременное быстрое растяжение мышцы. Стретч-рефлекс (показателем, которого является электрическое возбуждение мышц) возникает только при сильных болевых ощущениях, так как он является защитным механизмом, сигнализирующим о возможном повреждении мышечной и соединительной ткани вследствие чрезмерного растяжения. При быстром растягивании мышц, возможность повреждения мышц увеличивается, поэтому в динамических упражнениях стретчрефлекс проявляется в большей степени. Частичное ослабление стретч-рефлекса при растягивании мышц, связок, сухожилий возможно путём ослабления рефлекторного напряжения мышц. Это достигается следующими способами:

- удержанием растянутой мышцы достаточно долго;
- напряжением мышцы-антагониста во время растягивания;
- поочерёдным напряжением и расслаблением мышцы в растянутом состоянии;
- вибрацией мышцы при её растяжении;
- произвольными усилиями по расслаблению растягиваемой мышцы.

Круговая тренировка по системе Табата

Табата – интервальный тренинг высокой интенсивности, во время которого необходимо выполнить как можно больше движений за предельно короткий период времени. В зависимости от уровня сложности тренировочной программы, предполагается делать повторения как собственным весом, так и с утяжелителями. Схема занятий может включать одно или несколько разных упражнений. Благодаря простоте и универсальности табата-

тренировки смогли составить серьезную конкуренцию классической аэробике и кардио. Именно им любители фитнеса все чаще отдают предпочтение.

Важно понимать — табата-тренинг действительно подразумевает наличие высокоинтенсивных нагрузок в минимальный отрезок времени. Но ни при каких обстоятельствах выполнение упражнений не должно вредить вашему здоровью. Превозмогать себя, стремиться сделать больше и быстрее, несмотря на боль или плохое самочувствие ни в коем случае нельзя. Для достижения лучшего результата необходимо подобрать правильный темп. Только при таком раскладе тренировка будет по-настоящему эффективной.

География, категории и количество участников.

Участники программы: 93 % члены Объединенной первичной профсоюзной организации ГБПОУ КПК - 25 человек (из них 22 чел. - преподаватели, 3 - сотрудники). Количество работающих в ГБПОУ КПК - 42 человека. Общая численность членов профсоюза - 27 человек.

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).

1. Материально-техническое оснащение программы: зал ритмики - оборудованная площадка по компетенции "Физическая культура, спорт и фитнес"

2. Кадровые условия реализации программы: педагогические работники, привлеченных для реализации программы:

- Казакова Лидия Андреевна - преподаватель дисциплин предметной подготовки в области физической культуры, ГБПОУ Кумератуский педагогический колледж, молодой специалист со стажем работы менее 3-х лет;

- Король Оксана Юрьевна - преподаватель дисциплин предметной подготовки в области физической культуры, ГБПОУ Кумератуский педагогический колледж, стажем работы 16 лет;

- Щербакова Виктория Викторовна - преподаватель дисциплин предметной подготовки в области физической культуры, ГБПОУ Кумератуский педагогический колледж, стажем работы 4 года

К отдельным темам и занятиям по программе могут быть привлечены социальный партнеры: фитнес-центр «Бага-фитнесс».

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):

«Здоровый педагог – здоровое поколение!»

в 2022-2024 ГГ.

1. Организационно-диагностический

13.01.2022 – 01.09 2022 г.

(проведение диагностики с помощью анализатора тела In Body по 5 сегментам: анализ состава тела; анализ соотношения мышцы-жир; анализ ожирения; анализ тощей массы по сегментам; анализ соотношения ВКЖ/ОКЖ.)

2. Основной (реализационный)

01.10.2022 – 30.09.2024 г.

(функциональный тренинг, стретчинг, пилатес, круговая тренировка по системе Табата, проведение промежуточной диагностики с помощью анализатора тела In Body по 5 сегментам)

3. Заключительный (аналитический)

01.10.2024 - 03.10.2024 г.

(оценка степени успешности, диагностика занимающихся)

Источники финансирования проекта: Внебюджетные средства ГБПОУ Кумератуский педагогический колледж

Основные результаты: Промежуточные результаты:

1. Положительные отзывы занимающихся по Программе.

2. Увеличение количества участников мероприятий в рамках реализации Программы.

3. Появление индивидуальных запросов на расширение направлений оздоровительных программ и формирование мини-групп по физкультурно-оздоровительным направлениям.

4. Положительная динамика физических и физиологических показателей, занимающихся.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект: Перспективы Программы: расширение спектра оказываемых услуг, появление запросов, разработка индивидуальных программ тренировки по запросу.

Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.

https://vk.com/kumertau_kpk?w=wall-166462673_5669

<https://disk.yandex.ru/d/FisnUlrp-DUAMw>

Приложение №1: Материалы



Приложение №2: Фото

