

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра педагогики

**Сорокин Александр Леонидович**

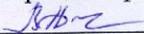
**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема «Физкультурно-оздоровительные мероприятия как условие приобщения к  
здоровому образу жизни современного работника образования (на примере  
проведения спартакиад работников образования Советского района г.  
Красноярска)»

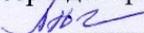
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение  
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой педагогики  
д.п.н., профессор Адольф В.А.

  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

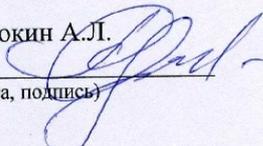
Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Адольф В.А.

  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.н., доцент кафедры педагогики  
Журавлева О.П.

10.12.2018.   
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Обучающийся Сорокин А.Л.

10.12.2018   
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Красноярск 2018

## Содержание

Введение.....	4
Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРИОБЩЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО РАБОТНИКА ОБРАЗОВАНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	10
1.1. Приобщение современного работника образования к здоровому образу жизни как психолого-педагогическая проблема.....	10
1.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в контексте приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни как предмет педагогического анализа.....	19
1.3. Изучение и анализ динамики приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни в процессе проведения физкультурно- оздоровительных мероприятий.....	29
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ ПРИОБЩЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО РАБОТНИКА ОБРАЗОВАНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	41
2.1. Методика проведения цикла физкультурно-оздоровительных мероприятий.....	41
2.2. Методы и формы оценки и диагностики динамики приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни.....	48
2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по приобщению современного работника образования к здоровому образу жизни при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.....	52
Выводы по главе 2.....	59

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	90

## **Введение**

В реалиях современной действительности, вопросы сохранения здоровья населения являются задачей федерального значения и находятся в зоне постоянного внимания правительства. Количество негативных факторов экономической, экологической и социальной сфер неуклонно растет, в связи с чем, здоровье нации сегодня признано не только ключевым компонентом экономического и социального благополучия страны, но и фактором национальной безопасности.

В соответствии со статьей 30 Федерального закона №323 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», формирование здорового образа жизни у граждан должно предусматривать «создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом». В правительственных документах, посвященных вопросам формирования здорового образа жизни российских граждан, отмечается необходимость формирования приоритета здоровья в системе общественных ценностей и обеспечения государством правовых, экономических, организационных условий для здорового образа жизни населения, в числе которых названо развитие массовой физкультуры и спорта. Это означает всестороннее осознание потребности в разработке конкретных программ приобщения к здоровому образу жизни. И в первую очередь – для слоев населения, которые в силу высоких психофизиологических нагрузок, не имеют прямой возможности самостоятельного приобщения к здоровому образу жизни. Среди таких слоев особо выделяются педагоги школ и детских садов: совокупность высокого уровня занятости, постоянные эмоциональные и интеллектуальные нагрузки негативно влияют на их здоровье. Несмотря на то, что здоровье педагога является основой эффективной работы современной школы, повсеместно этот аспект до сих пор остается проблемой конкретной личности, что

противоречит вектору развития нашей страны, сформулированному вышеназванными документами.

Специфические особенности профессиональной деятельности педагога обуславливают психоэмоциональное и физическое напряжение, что неблагоприятно сказывается на продуктивности профессионального поведения педагога. Часто учитель осознает, что проблема существует, но не может самостоятельно ее решить, именно поэтому необходимы программы, нацеленные на возможность педагогу поддержания физического здоровья и приобщению его к здоровому образу жизни. Кроме того, возложенная на педагогов задача формирования здоровьесберегающей среды в школе и детском саду, невозможна без личного опыта участия в программах, нацеленных на приобщение к здоровому образу жизни.

Анализируя сложившуюся ситуацию в области приобщения педагогов к здоровому образу жизни, можно выделить некоторые **противоречия**:

между *высокими требованиями* общества к личностно-профессиональным качествам педагогов и *недостаточной реализацией* государственными и муниципальными структурами программ по решению проблем укрепления их здоровья;

между *необходимостью* непрерывного приобщения работников образования к здоровому образу жизни и *недостаточным научно-методическим обеспечением* данного процесса;

между *потребностью* образовательных учреждений в педагогах, способных осуществлять сохранение и развитие здоровья школьников и *недостаточным вниманием* педагогической науки к разработке теоретико-методологических основ развития культуры здоровья педагогов как субъектов здоровьесберегающей деятельности.

Выделенные противоречия позволяют сформулировать **проблему исследования**: какими должны быть физкультурно-оздоровительные

мероприятия для работников образования, обеспечивающие их приобщение к здоровому образу жизни.

**Объект исследования:** профессиональная деятельность работников образования.

**Предмет исследования:** процесс приобщения работников образования к здоровому образу жизни через участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Проблема, объект и предмет исследования определяют **цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и реализовать цикл физкультурно-оздоровительных мероприятий для работников образования, обеспечивающее их приобщение к здоровому образу жизни.

В соответствии с выделенными проблемой, объектом, предметом и поставленной целью исследования была сформулирована **гипотеза исследования:** приобщение к здоровому образу жизни современного работника образования будет результативным если:

уточнено определение понятия «приобщения к здоровому образу жизни современного работника образования»;

выявлены закономерности и особенности формирования условий такого процесса, выделены предпосылки и этапы данного процесса;

расширен спектр целей и содержательное наполнение проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в аспекте приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни;

применяются адаптированные диагностики исследования процесса приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни.

Цель, предмет и гипотеза исследования определили его **ведущие задачи:**

Определить теоретико-методические основы приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни;

Выявить и обосновать организационно-педагогические условия проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, способствующих приобщению современного работника образования к здоровому образу жизни;

Разработать критерии и показатели приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни;

Систематизировать и обобщить опытно-экспериментальную работу по приобщению современного работника образования к здоровому образу жизни в процессе их вовлечения в физкультурно-оздоровительные мероприятия.

***Теоретико-методологические основания исследования.*** Формирование культуры здорового образа жизни у будущих педагогов через двигательную активность и создание здоровьесберегающей образовательной среды (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева); педагогическое и физкультурно-оздоровительное сопровождение будущих педагогов (В.А. Адольф, С.Г. Адырхаев, А.А. Артемьев).

Для решения поставленных задач использовались следующие ***методы исследования:***

теоретические (изучение и анализ педагогической, нормативно-правовой, методической и предметной литературы по теме исследования, анализ теоретических и эмпирических данных, изучение и обобщение практического опыта, сравнительный анализ, классификация);

эмпирические (наблюдение, анкетирование, беседа, формирующий и контролирующий эксперименты);

методы математической статистики (количественный и качественный анализ данных, графическое представление результатов).

***Научная новизна*** исследования:

Разработана научная идея, которая заключается в том, что приобщение работника образования к здоровому образу жизни — это процесс, включающий в себя формирование у современного работника образования

мировоззренческой и поведенческой системы, нацеленной на развитие совокупности физических, психических и личностных качеств, способствующих профессиональной деятельности

***Теоретическая значимость исследования:***

расширено и уточнено понятие «приобщение к здоровому образу жизни работника образования»;

изучено и расширено проблемное поле профессионального здоровья современного работника образования;

доказано положение о результативности проведения спортивно-оздоровительных мероприятий для приобщения к здоровому образу жизни современного работника образования;

раскрыты критерии изучения динамики приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни.

***Практическая значимость исследования:***

разработаны и внедрены в профессиональную деятельность современного работника образования методические рекомендации по приобщению к здоровому образу жизни;

апробированы методические основы приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни;

обновлено целевое и содержательное наполнение проведения спартакиад среди работников образования.

***Экспериментальная база и этапы исследования.*** Опытно-экспериментальная работа по теме исследования осуществлялась на базе администрации Советского района города Красноярск. В эксперименте в разное время в общей сложности принимали участие 1298 работников школ и детских садов, принимавших участие в спартакиаде работников образования Советского района.

Исследование проводилось с 2016 по 2018 годы и состояло из трех этапов:

*Первый этап (2016 г.)* – изучение предметной области исследования, анализ проблематики исследования, уточнение его методологического аппарата, выделение целей, содержания, методов и средств проведения цикла физкультурно-оздоровительных мероприятий для работников образования, теоретическое построение методики.

*Второй этап (2016– 2018 гг.)* – уточнение и корректировка содержания Спартакиады работников образования Советского района, проведение формирующего и контролирующего экспериментов.

*Третий этап (2018 г.)* – окончание формирующего эксперимента, количественный и качественный анализ его результатов, систематизация и обобщение итогов исследования.

***Достоверность и обоснованность*** полученных результатов исследования обеспечиваются научной обоснованностью исходных теоретических положений, соответствием применяемых в исследовании методов цели и задачам исследования, апробацией результатов исследования в процессе проведения цикла физкультурно-оздоровительных мероприятий для работников образования, подтверждением теоретических выводов анализом экспериментальных данных.

***Апробация и внедрение результатов.*** Материалы данного исследования были представлены в рамках XI Международной научной конференции «Образование и социализация личности в современном обществе»

**Структура диссертации определена логикой научного исследования.** Работа состоит из Введения, двух глав, Заключения, библиографического списка и приложений.

## **Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРИОБЩЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО РАБОТНИКА ОБРАЗОВАНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

### **1.1. Приобщение современного работника образования к здоровому образу жизни как психолого-педагогическая проблема**

Сложившиеся в РФ на рубеже 21-го века неблагоприятные социально-экономические условия привели к снижению социального статуса работника образования. Государство, требуя от педагогического сообщества гуманного отношения к детям, долгое время не проявляло должного внимания к здоровью самих педагогов. В то время как, профессиональные стрессогенные условия служат причиной быстрого «изнашивания» организма педагогов и приводят к возникновению проблем со здоровьем у подавляющего количества учителей [14]. Несмотря на наличие системы охраны здоровья в стране, на практике здоровью педагогов не уделяется должного внимания со стороны государственных и муниципальных структур. Впрочем, работники образования и сами зачастую игнорируют правила здорового образа жизни: далеко не всегда у педагогов развито чувство ответственности за собственное здоровье, не сформированы ценностные установки на сохранение здоровья в качестве неотъемлемой части общекультурного развития, основы профессионального и жизненного долголетия.

Понятие «здоровый образ жизни» на сегодняшний день не закреплено на законодательном уровне. Общим подходом к определению этого понятия является совокупность таких характеристик как сохранение и улучшение здоровья, профилактика болезней и укрепление в целом человеческого организма. Так, по мнению С.А. Дружилова «здоровый образ жизни» есть не что иное, как «специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшения его здоровья» [24]. А.М. Карпов определяет здоровый образ жизни прежде всего, как «разумный образ жизни, который формируется на всех уровнях

биологической и социальной организации жизни человека» [30]. Исследователи включают в это понятие все позитивные для здоровья человека стороны, включая и различные виды активности - трудовой, социальной, интеллектуальной, физической, образовательной. Таким образом, понятие «здорового образа жизни» является комплексным, включающим целый ряд разнообразных сфер жизнедеятельности человека. Говоря о проблеме здорового образа жизни взрослого населения российских граждан, необходимо отметить, что ее актуальность во многом определяется возрастанием характера нагрузок на организм взрослого человека, обусловленным усложнением социально-экономических реалий, политической обстановки и увеличением рисков техногенного характера. В то время как здоровый образ жизни взрослого населения России является не только предпосылкой для активного долголетия человека, но и для полноценного выполнения им определенных социальных и профессиональных функций, обеспечивающих личностное и социальное благополучие. Приобщение к здоровому образу жизни напрямую связано с формированием «здоровьесберегающей идеологии, так как сегодня рациональное отношение к своему здоровью имеет актуальное практическое значение», в том числе и как «фактор формирования и развития человеческого капитала» [43]. В этом контексте особую актуальность приобретает решение проблемы приобщения к здоровому образу жизни современных работников образования, в зоне профессиональной и личной ответственности которых является полноценное развитие и формирование подрастающего поколения.

Современные работники образования — это широкий круг педагогических работников, на профессиональной основе занимающихся образовательной деятельностью в различных образовательных организациях, осуществляющие управление в образовательной сфере и разработку проблем развития образования. Федеральный закон «Об образовании в Российской

Федерации» дает трактовку понятия «педагогический работник» - это физическое лицо, которое «состоит в трудовых отношениях с организацией, осуществляющую образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности» [1]. Профессиональная деятельность современного работника образования очень динамична и сложна. Ее сложность и изменчивость обусловлена самой природой педагогической деятельности, а также объективными инновационными процессами в сфере образования. Реализация основных положений Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) требует от педагогических работников системно-моделирующей продуктивной активно-созидательной деятельности, в то время как, в период зрелого состояния в организме человека уже происходят изменения морфологических характеристик. Характер этих изменений, как свидетельствуют научные и практические данные, во многом зависит от физической активности человека и от соблюдения им основ здоровой и безопасной жизнедеятельности. Необходимо понимать, что состояние здоровья – одна из базовых характеристик при оценке профессиональной пригодности педагога, оно влияет на качественное выполнение работником его трудовой функции. Здоровье – это нормальное функционирование организма человека. Исходя из этого, можно сказать, что здоровье работника - это нормальное функционирование его организма или отдельных его частей, влияющих на выполнение им трудовой функции. Всемирная организация здравоохранения вкладывает в понятие "здоровье" более широкий смысл, закрепляя в преамбуле своего Устава, что здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [19]. В соответствии со ст. 7 Конституции РФ, Россия – социальное государство, политика которого направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека [19]. В

Российской Федерации охраняются труд и здоровье людей, обеспечивается государственная поддержка инвалидов. Жизнь и здоровье гражданина являются абсолютными ценностями, любое повреждение здоровья гражданина считаются противоправными. Эта норма, закреплённая в Конституции, имеет реальное отражение и в других нормативно-правовых актах: «для выявления медицинских противопоказаний к осуществлению педагогической деятельности педагогические работники обязаны проходить предварительные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры» [37]. Иными словами, работник образования, чьи показатели здоровья в силу различных причин недостаточно высоки, не имеет возможности продолжать свою профессиональную деятельность. В связи с этим возникает вопрос, каким образом можно оценить здоровье человека в целом и работника образования в частности. В настоящее время доминируют следующие научные подходы по изучению здоровья:

В понимании Д.Д. Венедиктова и В.П. Казначеева здоровье является нормальной функциональной способностью организма. Данный подход определяет средние показатели нормы для каждой характеристики организма, включая анатомические, физиологические и биохимические. Организм может считаться здоровым, если конкретный показатель некоторой функции отклоняется от определенного состояния в рамках допустимой величины. Вследствие этого, иное отклонение от нормы диагностирует нарушение структуры органа или ослабленное функционирование определяется как «болезнь». Граница между «здоровьем» и «болезнью» носит расплывчатый и индивидуальный характер, численно неизмеримым, то есть то, что для одного – есть состояние здоровья, для другого уже может означать болезнь.

Здоровье, определяемое как динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой. Такого определения придерживались А.М.

Изуткин и Г.И. Царегородцев. Признак равновесия в контексте определения понятия «здоровье» встречается в работах ученых довольно часто с самых ранних времен. К примеру, древнегреческий философ и врач, Пифагор, зачастую известный лишь как математик, определял здоровье через гармонию и равновесие в организме. Некоторые авторы делают акцент на поддержание состояния внутреннего равновесия в организме, иные же обращают внимание на его равновесие с окружающей средой. Вновь обращаясь к истории, Гиппократ, считал здоровым того человека, кто имеет равновесное соотношение между всеми органами тела.

В.М. Бехтерев, В.А. Ананьев в своих работах склонялись к пониманию здоровья как способности к целостному выполнению основных социальных функций, активному участию в социальной деятельности и общественно полезном труде. Схожие тезисы можно встретить во многих определениях здоровья. Авторы, которые придерживаются таких позиций, подчеркивают, что социально здоровый человек тот, кто способствует развитию общества.

Контропредделение или здоровье как отсутствие болезни. А.Ф. Серенко, В.В. Ермакова осмысленно замечают, что оптимальное функционирование организма тогда, когда отсутствует болезненное состояние. Обращение к этому признаку по причине его очевидности наиболее распространено. Человек здоров тогда, когда не нуждается в медицинской помощи.

Наиболее эфемерный подход: здоровье – это полное физическое, умственное, социальное и духовное благополучие, при котором осуществляется гармоничное развитие физических и духовных сил. Здесь так же соблюдается принцип единения организма, взаимосвязи и равновесия всех органов.

Как видно из представленных подходов, общее понимание термина «здоровье» у авторов разнится, но основные тезисные аспекты остаются неизменными: человек не должен иметь отклонений в состоянии своего организма, находится в гармонии и эффективно исполнять свою социальную роль. В связи с этим, целесообразно полагать, что чем выше социальная роль

личности, тем более высокие требования к здоровью ей предъявляются. Как указывается в концепции модернизации российского образования, образованию принадлежит решающая роль в процессе перехода России к демократическому и правовому государству, к рыночной экономике, в преодолении опасности отставания страны от мировых тенденций экономического и общественного развития. Образование должно сыграть ключевую роль в обеспечении гуманизации общественно – экономических отношений, консолидации общества, сохранения генофонда нации, стать важнейшим фактором сохранения места России в ряду ведущих стран мира, движущей силой экономического роста и формирования профессиональной элиты [15]. Это определяет социальную роль педагога как одну из ведущих в условиях нашей страны, из чего следует, согласно предыдущему тезису, что для эффективного решения профессиональных задач высокий уровень состояния здоровья является обязательным фактором.

Митина Л.М. определяет профессиональное здоровье учителя как «способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности» [44]. Обобщая ранее сказанное, можно ввести понятие профессионального здоровья педагога – «совокупность физических, психических и личностных качеств, позволяющих оптимальным образом осуществлять профессиональную деятельность и сохранять профессиональное долголетие».

Состояние профессионального здоровья современного российского учителя вызывает тревогу. Оно не учитывается самим образом его школьной жизни:

Отсутствие правильного режима дня;

Отсутствие достаточной физической активности;

Психоэмоциональные перегрузки;

Перегрузки речевого аппарата;

Нагрузка на одни и те же центры коры головного мозга, с возникновением застойных очагов возбуждения и неравномерностью кровоснабжения мозга; Отсутствие контролирующей здоровье учителей службы.

Кроме этого есть еще факторы несоответствия рабочей среды: шум, запыленность, частую недостаточную вентиляцию и освещенность, некомфортную температуру воздуха, питание на ходу, отсутствие достаточного времени на осмысление только что состоявшегося с учеником разговора и другое. Большинство учителей в современной школе физически не могут позволить себе деятельность за пределами учительского стола, что, конечно, негативным образом влияет на учебный процесс. Современные учителя, как профессиональная группа, находятся на первом месте по нервно-психическим расстройствам [11]. Педагог находится под гнетом двойного стресса – социального и профессионального. Отсюда излишняя нервозность, озлобленность, отсутствие оптимизма, апатия и депрессия, ухудшение профессиональной позиции - формируется консерватизм, неприятие новой педагогики. Отсюда педагогические кризисы, истощение, сгорание.

Для повышения адаптационного потенциала важно формировать здоровый образ жизни самого учителя. Ключевая проблема в этом — низкая престижность здоровья, резко заниженное осознание учителями его ценности. Необходимо повысить осведомленность учителей об истинном состоянии своего здоровья, возможных причинах его снижения, путях и средствах укрепления. Сейчас возникает не только новая, но и принципиально отличная от прежних времен ситуация. В системе рыночных отношений здоровье становится базовым свойством человека, его субъективной ценностью, экономическим фактором, поэтому важнейшая задача — сформировать социально-психологическую установку на возрастающую роль взаимной ответственности за здоровье как со стороны

директоров школ и других руководителей образования, так и со стороны учителей, учеников, родителей.

Приобщение современного работника образования к здоровому образу жизни следует начинать с основополагающего принципа – формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении - должны стать ценностными мотивами, формирующими, регулируемыми и контролирующими его образ жизни. По мнению академика В. П. Казначеева: «Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, его дела, поступки, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью» [29].

Несомненно, верен и обратный принцип – оздоровительная деятельность и упражнения в ней создают соответствующую мотивацию и установку на здоровье и здоровый образ жизни в целом. В.С. Безрукова определяет здоровый образ жизни как «мировоззренческую и поведенческую систему человека, обеспечивающую его физическое, психическое и духовное благополучие в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями [13]». Данное определение в полной мере коррелирует с сформулированным ранее определением профессионального здоровья педагога, являясь его логической предпосылкой. Иными словами, ведение современным работником образования здорового образа жизни приводит к сохранению профессионального здоровья. Исходя из логики данных определений, можно сделать вывод, что процесс приобщения к здоровому образу жизни современного работника образования есть ничто иное как «процесс формирования у современного работника образования мировоззренческой и поведенческой системы, нацеленной на развитие совокупности физических, психических и личностных качеств, способствующих профессиональной деятельности».

К сожалению, такой процесс не может носить «насаженный» характер и требует от работника образования саморегуляции и создания личностных

установок, на основе высокого мотивационного поля, которое как раз может быть создано «извне». И. И. Соковня-Семенова выделяет разные виды мотивации в процессе приобщения к здоровому образу жизни, среди которых можно выделить мотивацию получения удовольствия от здоровья [50]. Неся в себе простой гедонический принцип, данный вид мотивации является наиболее эффективным и массовым и может быть сформулирован следующим образом: «ощущение здоровья приносит мне радость, поэтому я делаю все, чтобы испытать это чувство». Такая мотивация является побуждающей к максимизации двигательной активности и, впоследствии, к формированию самостоятельного интереса к систематическим занятиям физической культурой, как первым шагом в приобщении к здоровому образу жизни.

В связи с этим, целесообразно рассматривать способ повышения уровня мотивации, действующие через непосредственный практический опыт педагогов, через их двигательную активность. Методом реализации такого способа могло бы стать внедрение на административном уровне комплексной программы по приобщению работников образования к здоровому образу жизни. Иными словами, проводимые по инициативе «сверху» физкультурно-оздоровительные мероприятия должны стать способом первичного приобщения к здоровому образу жизни, о чем пойдет речь в следующем параграфе данного исследования.

## **1.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в контексте приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни как предмет педагогического анализа**

Процесс приобщения к здоровому образу жизни неразрывно связан с физкультурно-оздоровительной деятельностью, дефицит которой остро ощущается в жизни современного работника образования. Необходимым условием гармоничного состояния педагога, необходимого для успешной профессиональной деятельности, является достаточная двигательная активность, способствующая физическому и нравственному совершенствованию личности. В сфере физкультурно-оздоровительной деятельности, статьей 2 Федерального закона о спорте закреплены следующие понятия, касающиеся физкультурных и спортивных мероприятий[12]:

физкультурные мероприятия — организованные занятия граждан физической культурой;

спортивные мероприятия — спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;

официальные физкультурные и спортивные мероприятия — физкультурные и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований,

спортивное соревнование — состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях

выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту);

вид программы — спортивное соревнование по определенному виду спорта или одной из его дисциплин, в результате которого осуществляется распределение мест и (или) медалей среди участников спортивного соревнования.

Рассматриваемые в настоящем параграфе понятия являются предметом изучения спортивной науки. Например, *спортивное соревнование*, как его определяет профессор И.И. Переверзин, — «это специфический вид педагогической организованной состязательной спортивной деятельности, в которой реализуются физические возможности спортсменов и удовлетворяются спортивно-зрелищные потребности населения, а также формируется положительный опыт соревновательной деятельности[13]».

Рассматривать их необходимо в ключе исторического контекста их возникновения, что позволит сформировать целостное понимание сути рассматриваемых явлений.

Понимание «современного спорта» приобрело знакомые формы в конце XIX – начале XX веков. Его появление связано с развитием городской культуры, так как истоки лежат не в потребностях физического совершенствования и не в традиционных формах праздников, а в новых возможностях досуга: спорт нового времени рожден, скорее, скукой и азартом.

С первых шагов развития современного спорта в нем возникают и разделяются так называемый «спорт джентльменов», из которого вырос любительский спорт, и спорт профессиональный, представленный изначально в цирке и на ярмарках.

В спортивных изданиях встречаются разнообразные наименования профессионального спорта: большой спорт, и спорт высших достижений, международный, олимпийский, элитный, но содержание данных понятий

одно — безоглядное ориентирование на рекорд и победу. Такой спорт с 1936 года [41], а позже – в послевоенные годы, был политизирован. В «большой» спорт вовлечено множество людей, помимо самих спортсменов: тренеры, организаторы, люди, обеспечивающие питание, проживание, транспортировку, экипировку, охрану спортсменов и т.д. Все это приводит к тому, что в профессиональном спорте задействованы огромные денежные средства, а массовый спорт: школьный, студенческий, рабочий, армейский отодвинут на второй план. Среди спортивных изданий встречаются названия: базовый спорт, резервный, народный, спорт для всех и другие. Цель массового спорта — укрепление здоровья, воспитание положительных нравственных качеств, организация здорового образа жизни, укрепление семьи, как важнейшей ячейки общества и решение иных социальных задач. Следует отметить, что во многих странах «массовый» спорт получил очень широкое развитие. Под эти программы инвестируются средства, строятся спортивные сооружения, фабрики спортивного инвентаря, одежды и обуви. Разберем основные аспекты разницы «профессионального» и «массового» спорта в социальном и историческом ключе.

Профессиональный спорт — это, в первую очередь, спортивно-предпринимательская деятельность, создающая коммерческую выгоду средствами большого количества зрителей. Финансовый результат такой деятельности позволяет спортсменам сосредоточиться лишь на занятии спортом, не отвлекаясь на другие аспекты жизни, что способствует совершенствованию навыков и сохранению спортивной формы [8].

Во времена СССР, спортсмены страны тренировались централизованно, получая зарплату вне зависимости от зрелищности событий, на которых он выступает. В современных реалиях такая структура не относится к профессиональному спорту. Согласно закону о физической культуре и спорте в РФ, профессиональный спорт — это «предпринимательская

деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей»[11]; в свою очередь, спортсмен-профессионал — это «спортсмен, для которого занятия спортом являются основным видом деятельности и который получает в соответствии с контрактом заработную плату и иное денежное вознаграждение за подготовку к спортивным соревнованиям и участие в них» [29].

На момент окончания XX века было принято выделять три основные категории спорта: олимпийский или спорт высших достижений, профессиональный и массовый спорт (физкультура). Профессиональный спорт уже тогда отличался от остальных категорий потребностями в высокой финансовой составляющей и коммерческой выгоде. Столь высокие потребности, расходуемые на содержание тренеров, персонала и непосредственно спортсменов, реализуются следующими средствами:

Продажа билетов;

Продажа «символики»;

Продажа эксклюзивным прав на трансляцию;

Реклама спонсоров;

Доходы от аренды;

Инвестирование свободных денег.

Выделяется несколько основных функций спорта: эмоциональный сброс, формирование социальных идеалов и ритуальность (совместный просмотр спортивных матчей, традиции посещения спортивных событий). Профессионализация спорта умышленно обострило эти функции: матчи становятся более зрелищными, спортсмены намеренно попадают во внимание прессы, а профессиональные лиги следят за своим имиджем.

Олимпийский спорт (спорт высших достижений) схож с профессиональным спортом по ряду пунктов, среди которых потребность в большой финансовой

составляющей и в полной занятости спортсмена. Майкл Килланин, президент МОК (1980 год) году сказал: «Я лично ничего не имею против профессионального спорта. Но если на Олимпийские игры будут допущены профессионалы, то олимпийское движение попадёт в руки менеджеров и импресарио»[27].

Высокие спортивные результаты требуют от спортсмена затрат не только времени и сил, но и здоровья, что заметно сокращает его результативный период, за который еще необходимо развить все нужные физические показатели, что определяет потребность в кадровом фундаменте, роль которого как раз и играет массовый спорт. Иными словами, массовый спорт способствует развитию профессионального и наоборот.

Несмотря на это, любительский спорт традиционно противопоставлен профессиональному. Олимпийские игры с самого начала были соревнованием любителей, однако, со временем, когда новые достижения требовали от спортсменов уже профессиональных подходов, любители были исключены из Олимпийской хартии.

Совершенно иная ситуация обстоит с любительским спортом: спортивная деятельность, не предусматривающая экономическую эффективность, направленная на физическое воспитание, система организации соревнований по различным физическим упражнениям, основанная на добровольно-общественных началах. Иными словами, любительский командный спорт - это спортивная деятельность группы людей, которая материально обеспечивается личными взносами участников, не направлена на получение выгоды, и преследует цели физического развития, а также получения удовольствия от процесса занятия спортом. Очевидно, что занятия спортом способствуют физическому развитию человека, и, несомненно, любительский спорт – это зачастую единственный способ городского жителя давать своему организму настолько необходимое движение. Помимо

физического развития, спорт дает и психологическое удовлетворение. Человек доволен, если видит результат своих действий на площадке, на дистанции, дорожке, или поле. Следствия этого – радость после забитого гола, удачной передачи, лучшего времени, высшего балла и иных фактических показателей. Результатом становится: эйфория от осознания собственного прогресса, счастье от собственной победы, или от победы твоей команды. Наиболее важно в любительском спорте – получение удовольствия от процесса занятия спортом – здесь это на первом месте. Спортсмены не получают зарплату, а наоборот, зачастую, сами оплачивают свои занятия спортом и участие в соревнованиях ради того, чтобы получить наслаждение от собственной самореализации на спортивном поприще. Соответственно, физическое развитие важно, но, в отличие от профессионального спорта, оно не носит характер непрерывной гонки, скорее физическое развитие – это способ любительского спортсмена поправить своё здоровье и опять, же средство для того, чтобы чаще получать удовольствие от процесса занятия спортом.

Говоря о «любительском» спорте и проводимых в его рамках физкультурно-оздоровительных мероприятиях, необходимо понимать возможности выбора организационной формы проведения таких мероприятий.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия — ведущая, наиболее яркая и зримая форма функционирования физической культуры и спорта в обществе. Обобщение отечественного опыта показывает, что к массовым спортивным и физкультурно-оздоровительным мероприятиям традиционно относят:

соревнования и физкультурные мероприятия для детей, семей, ветеранов спорта, туристские пешие, лыжные и водные походы;

физкультурно-спортивные праздники, такие как День города, «Проводы зимы» и т.п.;

массовые соревнования по отдельным видам спорта, кроссы, пробеги, эстафеты, многоборья;

мероприятия, проводимые в рамках всероссийских и местных профильных событий;

муниципальные и зональные этапы общероссийских мероприятий (Президентские состязания, «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Старты надежд» и др.);

комплексные спортивные соревнования и спартакиады.

В рамках данного исследования, структуру процесса приобщения к здоровому образу жизни можно определить следующим образом (рис.1):



*Рис.1. Структура процесса приобщения к здоровому образу жизни работника образования*

Исходя из структурных особенностей процесса, основной интерес представляет последняя описанная форма проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, которую необходимо разобрать подробнее.

Спартакиада — массовые спортивные соревнования нашедшее отражение в учебных заведениях, по месту жительства населения, в трудовых коллективах. Она проводится для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди учащихся, рабочих, членов семей, для

повышения роли рекреации и укрепления здоровья, повышения работоспособности, организации досуга[18].

История возникновения названия данной формы организации спортивных мероприятий идет из времен СССР. В 1923 - 1924 гг. в Советском Союзе проводились большие спортивные соревнования. В память Спартака - вождя крупнейшего восстания рабов в древнем Риме - их называли спартакиадами. С тех пор спортивные соревнования, в программу которых входит несколько видов спорта, называют спартакиадами. В программы первых спартакиад включались состязания в наиболее массовых и популярных видах спорта. На спартакиадах подводились итоги спортивной работы в коллективах физической культуры, определялось командное и личное первенство. Спартакиады как подлинно всенародный смотр спортивных достижений ценны тем, что они повышают у каждого участника чувство ответственности за весь свой спортивный коллектив и перед коллективом. Спартакиады стали традиционными в практике спортивной работы физкультурных организаций СССР. Их ежегодно проводили в школах, средних специальных и высших учебных заведениях, на фабриках, заводах, в колхозах и совхозах. В них участвуют миллионы спортсменов. В 1928 в Москве на новом стадионе "Динамо" - тогда самом большом в СССР - была проведена Всесоюзная спартакиада. Это было крупное событие в жизни советского спорта. В соревнованиях по обширной и разнообразной программе впервые приняли участие сборные коллективы союзных республик, краев, областей и автономных республик РСФСР. Всего в спартакиаде участвовало больше 7 тыс. человек. Всесоюзная спартакиада 1928 г. была и крупнейшим международным спортивным состязанием: в ней по отдельным видам спорта соревновалось более 600 зарубежных спортсменов. В соревнованиях обновилась десятки рекордов СССР и многие рекорды союзных республик. В 30-х годах неоднократно проводились всесоюзные спартакиады профсоюзов, спартакиады Вооруженных Сил

СССР, спортивных обществ "Динамо" и "Спартак". Они сыграли большую роль в массовом развитии физической культуры и спорта в стране. В послевоенные годы начали проводиться спартакиады сельских физкультурников, студентов и т. д. Цель их - привлечь к занятиям спортом широкие массы молодежи, что актуально и сейчас.

Крупнейшим в Советском Союзе и небывалым по масштабам и массовости в мировой истории спорта соревнованием была I Спартакиада народов СССР. Она проводилась в августе 1956 г. в Москве. В соревнованиях по 22 видам спорта участвовало 9200 спортсменов. Они представляли все союзные республики, а также два крупнейших советских города - Москву и Ленинград. Открылась эта спартакиада на лучшем в Советском Союзе стадионе имени В. И. Ленина в Лужниках. В ходе соревнований было установлено 32 всесоюзных рекорда (9 из них превысили мировые) и 355 рекордов союзных республик. Спартакиаде предшествовали многочисленные соревнования во всех союзных республиках. В них участвовало около 25 млн. физкультурников. За время подготовки и проведения спартакиады в стране было создано более 10 тыс. коллективов физкультуры, а физкультурников стало больше на 1,5 млн. человек.

Финальные соревнования I Спартакиады народов СССР помогли отобрать сборные команды сильнейших советских спортсменов. С еще большим успехом прошла в 1959 г. II Спартакиада народов СССР. В массовых соревнованиях, предшествовавших спартакиаде, приняло участие свыше 40 млн. советских физкультурников. В этих соревнованиях было установлено около 30 тыс. новых рекордов районов, городов, областей, краев и союзных республик.

Олимпийский принцип проведения спартакиады остается прежним: участники делятся на команды и соревнуются в разных видах спорта, за каждую победу получают очки, которые впоследствии идут в общий зачет.

По окончании спартакиады происходит подсчет всех очков и выявляется победитель. Данный вид соревнований интересен тем, что объединяет несколько спортивных дисциплин в одном турнире, позволяет задействовать большее количество людей, учитывая интересы и предпочтения. Ведь в Спартакиаде могут принимать участие как команды, состоящие из нескольких человек, так и отдельные личности, готовые сражаться за победу. Если турнир по футболу, как массовый вид спорта, может быть привлекателен одним и совершенно безразличен остальным, то под флагом Спартакиады команды могут также соревноваться в беге, в плавании, в турнире по стрельбе, в игре в пейнтбол, в умении ориентироваться на местности, – в общем, выбрать что-то на свой вкус.

Главная черта спартакиад – это массовость и спортивное мастерство. Спартакиада повышает командный дух и благоприятно влияет на успешную деятельность, она помогает выявлять и готовить будущих мастеров спорта, способствует массовому развитию физкультуры и спорта в учебных заведениях, дает каждому прекрасное физическое развитие, повышает роль рекреации и укрепления здоровья, способствует повышению активности. Однако, проведение спартакиады – это сложный организационный процесс, в связи с чем, необходимо учитывать особенности контингента, принимающего участие в мероприятии. Рассмотрим подробнее аспекты приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни в процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

### **1.3. Изучение и анализ динамики приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни в процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий**

Представления, сложившиеся на сегодняшний день, в области такого явления как «педагогический коллектив» были изначально сформированы идеями К.Д. Ушинского, Л. Н. Толстого, Н. И. Пирогова и других русских педагогов. В них просматривались тезисы, связанные со стремлением педагогов к самосовершенствованию, принципы взаимозависимости процессов обучения и воспитания, а также непременно совместной деятельности педагогов и учащихся [19].

Педагогический коллектив – это неотъемлемая часть более широкого, общественного коллектива, куда включены как ученический коллектив, так и коллектив родителей. Однако, несмотря на взаимосвязь данных объединений, педагогический (как и иной другой) коллектив имеет свою определенную специфику.

Главной отличительной чертой именно педагогического коллектива является, как не странно, *специфика профессиональной деятельности*, заключающаяся в процессах обучения и воспитания подрастающего поколения. Суммарный эффект профессиональной деятельности коллектива учителей определен уровнем педагогической культуры его членов и характером взаимоотношений между ними. Понимание ответственности, степень организованности и сотрудничества участников коллектива определяют эффективность профессиональной деятельности. Педагогические, воспитательные по своей сути, коллективы учебных заведений дают учащимся первоначальное представление о коллективе взрослых, о системе взаимоотношений в нем, о совместной деятельности. Данное обстоятельство стимулирует педагогический коллектив к самоорганизации, постоянному самосовершенствованию.

Учительский коллектив в силу имеющегося огромного интеллектуального, воспитательного потенциала безусловно выступает субъектом воспитания не только по отношению к детскому коллективу, но и по отношению к самому себе. Субъектные отношения, складывающиеся в общешкольном коллективе, наиболее полно характеризуют современное состояние школы как воспитательной системы.

Другая особенность педагогического коллектива состоит в его *высокой степени самоуправляемости*. Основные принципиальные вопросы жизни и деятельности педагогического коллектива являются предметом обсуждения на различных уровнях управления. Подтверждение этому - деятельность совета школы, педагогического совета, методических комиссий, общественных организаций. Делегирование полномочий по вертикали рядовым учителям создает необходимые предпосылки для развития самостоятельности и инициативы. Как правило, функциональные обязанности членов педагогического коллектива, его руководителей четко определены, должностные инструкции обязательны для выполнения, отработаны формы контроля и самоконтроля.

Одной из особенностей деятельности педагогического коллектива является *коллективный характер труда и коллективная ответственность* за результаты педагогической деятельности. Индивидуальные усилия отдельных учителей, особенно на средней и старшей ступенях обучения, не принесут желаемых успехов если они не согласованы с действиями других педагогов, если нет единства действий, требований в организации режима дня школы, в оценке качества знаний учащихся. Единство учителей может проявляться в ценностных ориентациях, взглядах, убеждениях, но это не означает, однако, однообразия в технологии педагогической деятельности. Такие педагогические ценности, как любовь к ребенку, желание научить его, уважение к личности, педагогическое творчество, оптимизм, общая и

профессиональная культура, создают ту базу, на которой основывается единство действий учителей.

К числу особенностей жизнедеятельности педагогического коллектива необходимо отнести также *отсутствие временных рамок выполнения тех или иных видов педагогического труда*. Это часто является причиной перегрузки учителей; недостатка необходимого свободного времени для профессионального роста, духовного обогащения. Наблюдения показывают, что в силу ряда причин материального, временного порядка резко сократилось число выписываемых литературных изданий, периодической печати, число посещений учителями кинотеатров, музеев и выставок.

Специфической особенностью педагогического коллектива является его *преимущественно женский состав*, что не может не влиять на характер взаимоотношений, возникающих в нем. Женские коллективы более эмоциональны, чаще подвержены смене настроений, более конфликтны, чем те педагогические коллективы, в которых в значительной части представлены мужчины. Однако нужно иметь в виду, что женщины по самой своей природе более предрасположены к воспитательной деятельности, более гибки в выборе приемов и способов педагогического воздействия.

Феминизация педагогических коллективов - проблема не новая. Она тем более обострилась в последние годы в связи со значительным оттоком мужской части педагогических коллективов в другие сферы деятельности, в основном по причинам материального характера. Вместе с тем изучение опыта работы школ В. А. Сухомлинского, А.А. Захаренко, В.А. Караковского, В.С. Подерягина, Е.И. Петренко, А.В. Кирилловой и других показывает, что необходимое представительство обоих полов в педагогическом коллективе обеспечивает гармоничность, целостность педагогического процесса. Эта проблема школьной жизни актуализируется в последние годы также в связи с заметным увеличением числа семей без отцов [20].

Данные специфические особенности принципиальны при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для работников образования. Кроме того, требуется определение содержания мероприятий, отражающее эти особенности и выступающие в качестве эффективного средства приобщения к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни является определяющим фактором охраны и укрепления здоровья каждого человека и всего общества и предполагает, помимо обеспечения социально-экономических условий полноценной жизнедеятельности людей, формирование у них сознания и поведения, соответствующих требованиям здоровья.

Реализация таких задач, несомненно, требует одновременного решения на государственном, региональном, коллективном и индивидуальном уровнях.

При анализе уровня приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни можно выделить несколько основных групп: большинство работников безразлично относятся к своему здоровью и к здоровому образу жизни. Другая группа использует отдельные компоненты или составляющие здорового образа жизни, куда может относиться двигательная активность, рациональное питание или закаливание. Отдельно стоят работники, сосредоточивающие свое внимание лишь на рациональном и полезном питании. Действия, направленные на целостное приобщение современного работника образования к здоровому образу жизни требуют взаимодействия со всеми представленными группами.

Бесспорно, что концепция здорового образа жизни строится, исходя из принципа доминирования социально значимых ценностей в мотивационной сфере личности. Стержневым интересом, обеспечивающим мотивационный подход к физкультурно-спортивной деятельности, является общественный и государственный интерес к физической культуре и спорту. Интерес личности может появиться в осознании значения и смысла занятий физической

культурой и спортом, в желании пополнить запас знаний в интересующей области.

Обобщая, можно выделить следующие критерии готовности работника образования к здоровому образу жизни:

принятие работником образования «здоровья» как личностной ценности;

наличие потребности и убежденности в необходимости вести «здоровый образ жизни»;

наличие теоретических знаний в области здорового образа жизни;

владение практическими умениями и навыками в использование способов и приемов ведения здорового образа жизни.

Основным источником информации и теоретических знаний о здоровом образе жизни современный работник образования получает в ходе образовательного процесса в стенах педагогического вуза, на занятиях по физической культуре, где эти знания и необходимая информация конкретизируется, предоставляются средства, методы и механизмы формирования здорового образа жизни по каждому составляющему компоненту. Именно на этапе высшего педагогического образования, у будущего работника образования крайне важно сформировать установку о самостоятельной работе над укреплением своего здоровья, над систематическим выполнением правил и мероприятий сферы здорового образа жизни.

Впрочем, как показывает практика, реальность далека от желаемых представлений о ней. И, несмотря на всю работу в образовательном пространстве вуза, профессиональная деятельность работника образования, специфика его деятельности и ее негативные факторы не способствуют практической реализации заложенных принципов. Именно это определяет необходимость дальнейших мероприятий связанных с формированием культуры здорового образа жизни. В связи с этим, одним из главных условий приобщения к здоровому образу жизни, является систематичность,

комплексность, определенная личная и общественная заинтересованность в процессе.

Потребность в здоровье ощущается человеком чаще всего тогда, когда оно уже утрачивается. Вместе с тем, именно для сохранения здоровья, обеспечения активного трудового и социального долголетия особое значение имеет потребность в самовоспитании и самосовершенствовании. Самовоспитание – творческая, активная деятельность личности, имеющая целью совершенствование физических, интеллектуальных и духовных качеств, борьбу против собственных отрицательных сторон характера и других недостатков, является составной частью процесса физического и духовного развития человека.

В основе самовоспитания лежит внутренняя потребность в самосовершенствовании, в развитии физических способностей, укреплении здоровья, закаливании, совершенствовании форм тела, в различных проявлениях социальной активности.

В формировании физических способностей и здоровья как базы интеллектуального развития человека существенную роль играет физическое совершенствование, на выработку которого влияют все стороны его духовной жизни: знания, мораль, мировоззрение, эмоции, интеллект, целевые установки, мотивы и т.д. Это и есть тот самый «мостик» между культурой физической и духовной, построить который не всегда удается.

Отсутствие общественно значимых мотивов физического самовоспитания, недооценка его значимости во всестороннем развитии тормозят активности личности в собственном совершенствовании. Самовоспитание имеет социальное значение, так как в конечном итоге способствует общему и профессиональному росту личности, обеспечивает непрерывное развитие духовных и физических сил, наилучшую готовность к труду.

Проблема здоровья – объект научных изысканий в области комплексного определения данного феномена, взаимосвязи его структурных единиц.

Акцент в вопросах изучения данной проблематики, в последнее время, сдвигается в сторону изучения взаимосвязи профессионального здоровья и профессиональной специфики.

Исторически, вопросы обеспечения здоровья работников поднимали участники движения за научную организацию труда. Ф. Тейлор, являющийся основоположником научной организации труда, развивал концепцию «экономического человека» и рассматривал сотрудника как единицу производственного процесса. По его мнению, для эффективной деятельности, работник нуждается в условиях социального обеспечения физического и психического комфорта. Ф. Джилберт, современник Тейлора, полагал, что хорошо организованный труд возможен, если рассматривать взаимосвязь «души и тела» – все тот же одновременный психофизический комфорт. [3]. Учреждение должно ориентироваться, помимо профессионального, умственного и нравственного развития работников, еще и на формирование здорового образа жизни. В.А. Пономаренко в своих работах акцентирует внимание на свойствах организма сохранять механизмы, которые обеспечивают профессиональную выносливость при любых возможных условиях деятельности, определяя профессиональное здоровье через эти свойства. [22]. А.Г. Маклаков, в свою очередь, считает, что профессиональным здоровьем можно считать некий уровень совокупности характеристик здоровья профессионала, который бы отвечал требованиям соответствующей деятельности и обеспечивал ее эффективность [29].

Профессиональная деятельность является важной составляющей социальной сферы личности. Ее можно считать здоровой, если у нее гармонично раскрывается потенциал физических и творческих сил, что в свою очередь, делает ее состоявшимся членом общества. «Проблему профессионального здоровья педагога по степени значимости следует рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья нации. От здоровья педагога в огромной

степени зависит здоровье подрастающего поколения, будущее страны», пишет Л.М. Митина [44]. Профессия педагога обоснованно относится к профессиям группы риска, исходя из частоты проявления психосоматических и невротических нарушений. Психически измученный учитель, предпочитает знакомые, и потому комфортные, условия жизни, в связи с чем закрыт для инноваций и неспособен к проявлению инициатив. Современные реалии российского образования можно охарактеризовать переходом к инновационному развитию, основные направления которого изложены в национальных образовательных инициативах. В результате в институте современной школы зарождается противоречие между традиционными учителями, в силу своего профессионального здоровья нацеленных на сохранение устоявшихся механизмов и необходимостью внедрения новых подходов к образовательному процессу. В результате, на момент окончания учебного года, работник образования находится в ситуации дискомфорта, усталости, опустошенности и раздражительности, усугубляющихся чувством нереализованных возможностей. Именно так проявляется дефицит профессионального здоровья.

Положительное влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на профессиональную деятельность современного работника образования оспорить невозможно. Более того, рассматривать физическую культуру необходимо как с позиции возрастных особенностей конкретного педагога, так и с его профессиональной и социальной деятельности. В совокупности эти позиции позволят оценить вклад физической культуры и здорового образа жизни в профессиональную деятельность педагогов.

Занятие физической культурой в рамках своей трудовой деятельности позволяет работнику образования улучшать собственные профессиональные результаты по причине меньшей утомляемости в ходе работы и скорейшего восстановления трудоспособности. Комплексное принятие здорового образа

жизни, включая систематическую двигательную активность, благотворно воздействуют на человека.

Для полноценного принятия культуры здорового образа жизни требуется правильный комплекс методологических и методических подходов к занятию физической культурой и спортом современных работников образования.

Задачи спортивно-оздоровительных мероприятий в образовательных учреждениях – это развитие двигательных и умений и навыков, необходимых в условиях негативных факторов их деятельности; воспитание дополнительного внимания, психической устойчивости и иных качеств. Необходимо понимать, что вопрос принятия здорового образа жизни относится к части профилактики, а не исправления конкретных ситуаций. Чем раньше работник образования начнет участвовать в спортивно-оздоровительных мероприятиях, тем эффективнее будет результат. Сегодняшний высокий ритм жизненной активности выше, чем когда либо, нагрузки интеллектуальной деятельности возрастают, и для сохранения эффективности на протяжении всей жизни требуется уделять внимание физической подготовке.

Говоря о здоровом образе жизни, нужно понимать, что процесс приобщения является комплексным, речь здесь идет не только об участии в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Это лишь средство формирования сознательных и волевых качеств, требующихся для принятия такого образа жизни. Забота о своем здоровье должна стать ведущим мотивом поведения. Необходимо внедрять культуру здоровой личности на основе личностных компетенций:

1. Ценностно-смысловая компетенция. Сюда относится мировоззрение, связанное с ориентирами учителя на здоровье и соответствующий образ жизни, его способностью понимать и принимать здоровый образ жизни.
2. Общекультурная компетенция. Целый информационный пласт, о котором человек должен быть осведомлен, обладать необходимыми знаниями и

жизненным опытом, к которым относятся общечеловеческие, духовно-нравственные и национальные принципы, определяющие роль физической культуры и спорта в жизни человека.

3. Учебно-познавательная компетенция, обобщающая компетенции личности в сфере познавательной деятельности, куда входит понимание необходимости организации физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, и умение самостоятельного оценивания собственного здоровья.

4. Коммуникативная компетенция, включающая в себя знание и умение использовать различные способы взаимодействия с коллегами, учениками, родственниками, способными обеспечить взаимное сохранение здоровья.

5. Социальная компетенция. В нее включен опыт в сфере приумножения общественного здоровья, в рамках профессиональной деятельности и семейных отношений.

Личностные компетенции работника образования нацелены на совершенствование, как интеллектуальное и духовное, так и физическое. Кроме того, существует принципиальное взаимодействие между отношением учителя к своему здоровью, его потребностью в ведении ЗОЖ, уровнем грамотности в вопросах восстановления всех аспектов здоровья и оказанием соответствующего воспитательного воздействия на учеников. Чем ниже уровень грамотности педагога в этих вопросах, тем менее он сам мотивирован к ведению ЗОЖ, тем меньше рассматриваемые вопросы представлены в его воздействии на школьников. О сформированности ЗОЖ у детей можно говорить тогда, когда педагог не только владеет знаниями о здоровье, здоровом образе жизни, здоровьесберегающих технологиях, осознает ценность здоровья, мотивирован к здоровьесберегающей деятельности, но и реализует знания и умения на практике. Одна из наиболее разработанных моделей здоровьесберегающей компетентности педагога представлена на рис. 1 [2]. Как видно из представленной модели, большое значение в деятельности учителя играет использование

здоровьесберегающих образовательных технологий. Практически любая педагогическая технология может обладать тем или иным здоровьесберегающим потенциалом, если она грамотно реализуется и подходит для данной педагогической ситуации. Но в настоящее время и весь комплекс мер по сохранению и укреплению здоровья школьников, применяемых в образовательных учреждениях, получил название «здоровьесберегающие технологии», хотя собственно технологий в системе форм и методов этой работы нет [1]. Для развития здоровьесберегающей компетентности необходима ориентация всех педагогов на ответственное отношение к своему здоровью и здоровью обучающихся, формирование компетенций в области здоровья и здорового образа жизни с целью внедрения этих принципов в образовательный процесс. Для организации работы по данным направлениям необходимо внедрение в образовательный процесс педагогических технологий, способствующих формированию навыков здоровьесберегающего поведения, как основы здорового образа жизни обучающихся, и развитие психологической культуры, коммуникативных способностей и навыков саморегуляции педагогов.

#### Выводы по главе 1

В рамках данной главы был проведен анализ литературы по проблемам приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни, по итогам которого были получены следующие результаты:

изучено и расширено проблемное поле профессионального здоровья современного работника образования;

расширено и уточнено понятие «приобщение к здоровому образу жизни работника образования», сформулированное следующим образом: процесс формирования у современного работника образования мировоззренческой и поведенческой системы, нацеленной на развитие совокупности физических,

психических и личностных качеств, способствующих профессиональной деятельности;

сформирована структура процесса приобщения к здоровому образу жизни современного работника образования;

раскрыты критерии изучения динамики приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни:

принятие работником образования «здоровья» как личностной ценности;

наличие потребности и убежденности в необходимости вести «здоровый образ жизни»;

наличие теоретических знаний в области здорового образа жизни;

владение практическими умениями и навыками в использование способов и приемов ведения здорового образа жизни.

Данные результаты позволяют говорить о возможности и целесообразности проведения спортивно-оздоровительных мероприятий в рамках спартакиады среди работников образования, с целью приобщения их к здоровому образу жизни, о чем и пойдет речь во второй главе данного исследования.

## **ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ ПРИОБЩЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО РАБОТНИКА ОБРАЗОВАНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

### **2.1. Методика проведения цикла физкультурно-оздоровительных мероприятий.**

Методика проведения цикла физкультурно-оздоровительных мероприятий базируется на основополагающих принципах, среди которых основная функция возложена на принцип сознательности и активности и принцип доступности.

Принцип сознательности и активности в рамках проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий предполагает под собой формирование у работников образования глубокого осмысленного отношения к здоровому образу жизни и спортивной деятельности, устойчивого интереса и самостоятельной потребности к физкультурно-оздоровительной деятельности, а также постоянное включение их в оптимальную активность.

Реализация данного принципа должна привести к освоению работниками образования знаний, пониманию спортивных техник, способствовать сознательному и активному участию в процессе самостоятельного физического воспитания.

**Сознательность** – это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой сознательности являются предвидение результатов своей деятельности и постановка реальных задач. Сознательность придает обучению воспитывающий характер и в значительной мере способствует формированию высоких морально-психологических и профессиональных качеств личности.

В процессе физического воспитания прежде всего должно быть обеспечено сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями в целом.

Тогда у занимающихся будут созданы достаточно сильные и устойчивые стимулы, побуждающие их годами уделять время для занятий и мобилизовать для них свою энергию. От преподавателя физического воспитания и тренера по виду спорта во многом зависит создание веских мотивов и высоких целей, стимулирующих устойчивый и здоровый интерес его воспитанников к избранному ими направлению или виду физического воспитания в целом.

Для успеха физического воспитания важна также сознательная деятельность занимающихся в процессе решения каждой задачи, поставленной преподавателем. При постановке каждого конкретного требования надо по возможности доводить до сознания занимающихся его значение. Одна из существенных сторон педагогического мастерства преподавателя физического воспитания заключается в умении возбуждать живой, здоровый интерес к выполнению каждого задания. Эффективность процесса физического воспитания в значительной мере зависит от того, насколько занимающиеся приучены анализировать свои действия и творчески искать путь их улучшения. Это достигается применением таких методов, как словесный разбор, анализ и самоанализ выполняемых действий. Очень существенна роль сознания занимающихся при овладении ими техникой изучаемых движений. Побуждая к мышлению в процессе овладения и управления движениями, преподаватель тем самым создает реальные предпосылки для улучшения двигательных функций. Это доказано многочисленными исследованиями реакций организма на воображаемую работу, когда предварительное продумывание задания существенно повышало эффективность обучения. В психологии это получило наименование идеомоторная тренировка.

**Активность** — это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане

выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Согласно теории деятельности (С.Л. Рубинштейн, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев) активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

Принцип доступности, в свою очередь, заключается в необходимости соответствия содержания, методов и форм проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, возрастным и гендерным особенностям, а также состоянию здоровья участников.

На основании принципов к методике проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий для работников образования предъявляются следующие требования:

Цели и содержание методики проведения должны полностью соответствовать процессу приобщения к здоровому образу жизни.

Должны учитываться особенности участников всех возрастов и уровней спортивной подготовки.

Виды спортивной деятельности должны быть доступны для всех участников.

Виды спортивной деятельности должны отражать интересы участников.

Результаты спортивной деятельности участников должны использоваться для их дальнейшего физического развития.

Стимулирование и поощрение самостоятельной спортивной деятельности.

На основании вышеприведённых требований можно выделить следующие цели спартакиады работников образования:

*Освоение знаний* о разнообразии спортивной деятельности, возможностях спортивной самореализации и необходимости здорового образа жизни.

*Овладение базовыми умениями*

формирования целостного двигательного действия;

автоматизации поиска решения конкретной двигательной задачи.

*Формирование* культуры здорового образа жизни, проявляющейся в физической активности, отказа от негативных привычек и в активной жизненной позиции.

*Применение на соревновательной практике* имеющихся знаний и навыков в области различных видов спорта, с учетом возможности наглядно увидеть собственные физические достижения и ощутить полезность физической активности.

В целом, *назначение программы* спартакиады работников образования можно сформулировать следующим образом: приобщение работников образования к здоровому образу жизни через участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

В рамках проведения спартакиады для работников образования Советского района города Красноярска, была проведена предварительная работа по формированию пула видов спортивных программ, имеющих приоритетное значение для участников. Разнообразие возрастного контингента, склонного к разнопрофильным видам спорта потребовало дополнительного внимания к отбору содержания. В общем виде, список спортивных дисциплин, отобранных для проведения спартакиады, выглядит следующим образом:

стрельба;

волейбол;

боулинг;

лыжные гонки;

спортивная эстафета;

плавание;

семейные старты;

шашки;

сдача норм ГТО.

Описанная ранее специфика, свойственная работникам образования, требует ряда уточнений, дополнений или изменений к общепринятым нормам

проведения соревнований по данным дисциплинам. При проведении, непосредственно, спартакиады для работников образования Советского района города Красноярска (Приложение 1) были приняты следующие регламенты:

#### 1. Стрельба

Стрельба из пневматической винтовки, из положения стоя, дистанция – 10 метров; 3 пробных выстрела, 5 зачетных. Время на выполнение упражнения 10 минут. Стрельба производится из винтовок участников (без оптических прицелов) или предоставляемых проводящей организацией.

#### 2. Боулинг

Соревнования проводятся согласно правилам игры в боулинг. На разминку каждой команде дается 10 минут, на две зачетных игры - 20 минут.

#### 3. Спортивная эстафета

Программа разрабатывается отдельно и предоставляется участникам за 1 месяц до соревнований.

#### 4. Лыжные гонки

Соревнования командные. Количество участников от образовательного учреждения не более 6 человек. Мужчины преодолевают дистанцию в 3 километра, женщины - 1,5 километра. В соревнованиях участвуют мужчины и женщины по возрастным группам:

<b>Женщины</b>	<b>Мужчины</b>
до 35 лет	до 40 лет
36 и старше	41 и старше

#### 5. Волейбол

Система проведения и количество очков в одной партии определяется на судейской (в зависимости от количества команд). Матч играется из трех партий. Партия считается сыгранной при разнице в два очка. При ничейном результате по партиям, играется третья до 15 очков. Игры и результат определяется согласно правилам игры в волейбол.

Соревнования по волейболу проводятся в 2 этапа: 1 этап – зональные соревнования, 2 этап – финальные.

#### 6. Плавание

Соревнования проводятся в виде эстафеты. Для ДОУ 4 женщины по 25 метров, 2,4-й этапы – старт из воды. Для школ 1, 2 и 3 этапы женщины по 25 метров, 1 и 3 этапы старт из воды, 4 этап – мужчина 50 метров.

#### 7. Шашки

Соревнования проводятся согласно правилам игры в шашки. Система проведения соревнований определится на заседании судейской коллегии в зависимости от количества участвующих команд.

#### 8. Соревнования по программе комплекса ВФСК ГТО

Состав команды 4 человека: мужчина и женщина 18-29 лет, мужчина и женщина 30-39 лет, для дошкольных образовательных учреждений 2 человека: женщина 18-29 лет и женщина 30-39 лет. Возраст участников определяется на момент проведения соревнования. Все участники выполняют:

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической тумбе;

стрельбу из электронного оружия, дистанция 10 м;

прыжок в длину с места.

женщины выполняют сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, мужчины – подтягивание на высокой перекладине.

На сегодняшний день, в Советском районе города Красноярска функционируют 66 дошкольных образовательных учреждений и 30 общеобразовательных учреждений, что определяет необходимость при проведении соревнований по волейболу сначала проводить соревнования по 5 зонам, а затем по 2 лучшие команды от зоны участвуют в финальных соревнованиях.

Кроме того, специфика учреждений определяет их разделение на 2 примерно равные группы по количеству учащихся: «малые» и «крупные». В соревнованиях по лыжным гонкам, как наиболее тяжелому циклическому виду спорта участники ещё разделяются по возрастному цензу: женщины до 35 лет и старше, мужчины до 40 и старше. Описанная ранее специфика феминизации контингента работников образования определяет исключительно женский состав участников для данной дисциплины.

Участие мужчин в спартакиаде работников образования так же предусмотрено: для участия в соревнованиях по волейболу, состав команды следующий: на площадке могут находиться только 2 мужчин и 4 женщины, что в обязательном порядке требует разного гендерного состава команды.

Отдельно можно отметить соревнования среди спортивных семей: процесс приобщения работников образования к здоровому образу жизни требует комплексного подхода, а значит вовлечения в процесс окружения каждого работника, и прежде всего – членов его семьи. Данный социальный контекст требует отдельного подхода к построению содержания дисциплины и может меняться при изменении входных условий.

Все дисциплины, представленные в рамках спартакиады, подобраны с учетом их доступности и минимальной травмоопасности, что немаловажно, учитывая специфику контингента – высокий возрастной параметр участников и непрофессионализм в спортивной деятельности.

Такой обширный пласт спортивно-оздоровительных мероприятий требует системного и методически обоснованного подхода к анализу и диагностике динамики процесса приобщения к здоровому образу жизни, что определяет необходимость внедрения средств мониторинга, о чем пойдет речь в следующем параграфе данной главы.

## **2.2. Методы и формы оценки и диагностики динамики приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни**

Для того чтобы проконтролировать достижение целей программы, используются анкетирование, наблюдение, диагностические карты и тестирования.

Входное анкетирование (Приложение 2) участников позволяет оценить не только самоощущение спортсменов, но и их отношение к здоровому образу жизни, что в дальнейшем позволит оценить общую тенденцию, понимание которой необходимо для дальнейшего совершенствования программы спартакиады и оперативного вмешательства в случае возникновения локальных дефицитов. Кроме того, анкетирование позволяет собирать необходимую для проведения физкультурно-спортивных мероприятий информацию: состояние здоровья участников команд, составы, соответствие заявленным условиям участия и иную информацию, в случае ее необходимости.

Анкета участников является анонимной и состоит из пяти основных блоков, позволяющих комплексно оценить входной уровень степени приобщения к здоровому образу жизни участников спартакиады. Анкета может заполняться как в электронном виде (что удобнее для массового анализа результатов анкетирования), так и в традиционном, что более доступно для массового процесса анкетирования непосредственно на этапах спартакиады.

Диагностические карты, заполняемые помощниками судей, исполняют роль внешнего наблюдения за некоторыми участниками по заранее отобраным ключевым параметрам. Это несет в себе решение сразу нескольких задач: оценка динамики мероприятия, сбор материала для дальнейшей работы с участниками (рекомендации, советы, мотивационные беседы), а так же – сбор материала для самостоятельного анализа и пострефлексии. Ниже приведен пример одной из диагностических карт:

Таблица 1. Диагностическая карта "Коммуникация внутри команды»

Диагностическая карта №3 "Коммуникация внутри команды»			
Этап спартакиады:			
Команда	Точки контроля для диагностики		
	Наличие капитана и его соответствие занимаемой должности. Стиль руководства. Эффективность.	Внутренний настрой команды. Способы коммуникации внутри команды. Эффективность.	«Общность» команды. Нацеленность на общий результат. Техника работы в команде.

Эффективность применения диагностических карт заключается в точном их применении, что позволяет локализовать негатив и успешно его ликвидировать. Совокупность техник, описанных в параграфе, позволяет целостно контролировать динамику процесса приобщения к здоровому образу жизни работников образования, участвующих в спартакиаде.

Таблица 2. Пример заполнения диагностической карты

"Коммуникация внутри команды»

Диагностическая карта №1 "Коммуникация внутри команды»			
Этап спартакиады: <i>Волейбол. Зональный этап</i>			
Команда	Точки контроля для диагностики		
	Наличие капитана и его соответствие занимаемой должности. Функциональность руководства. Эффективность.	Внутренний настрой команды. Коммуникация внутри команды. Эффективность.	«Общность» команды. Нацеленность на общий результат. Техника работы в команде.
МБДОУ № 51	+   -   -	+   -   -	-   -   -
МБДОУ № 55	+   +   +	+   +   +	+   +   -

МБДОУ № 66	-	-	-	+	+	+	+	+	-
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Значительное количество участников спартакиады требует от диагностической карты минимальных трудовых и временных затрат на их заполнение. Несмотря на большое количество волонтеров на позиции помощников судей, дополнительные усложнения процесса проведения недопустимы, что и определяет лаконичную форму таких карт.

В таблице 1 приведена диагностическая карта, задача которой – оценить коммуникативные навыки спортсменов в рамках командных видов спорта. Вступление и эффективность такой коммуникации по каждому параметру обозначается знаком "+", в случае отсутствия данного процесса – знаком "-". Пример заполнения диагностической карты приведен в таблице 2. Анализ заполненной карты позволяет диагностировать динамику эффективности командной работы, что является фактором дальнейшей корректировки процесса проведения иных спортивно-оздоровительных мероприятий.

В качестве тестирования непосредственно физических возможностей работников образования используется программа Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), которая является полноценной программной и нормативной основой физического воспитания населения страны, нацеленной на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне». Совокупность спортивных требований, предъявляемых в процессе сдачи норм ГТО, позволяют увидеть изменения численных показателей результатов участников, отслеживать

динамику и модернизировать содержание с учетом изменений входных условий.

После определения состава диагностического материала, перейдем непосредственно к анализу результатов опытно-экспериментальной работы, проводимой в рамках данного исследования.

### 2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по приобщению современного работника образования к здоровому образу жизни при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Для проверки гипотезы о повышении результативности процесса приобщению к здоровому образу жизни работников образования необходимо:

сформировать экспериментальную и контрольную группу;

провести входное анкетирование и тестирование обеих групп согласно выбранному материалу;

обработать полученные результаты;

провести итоговое тестирование обеих групп;

обработать полученные результаты;

Согласно первому пункту данного плана были сформированы 2 группы работников образования, экспериментальная и контрольная, чьи гендерные и возрастные характеристики были идентичными, для увеличения валидности исследования. В состав экспериментальной группы случайным образом было отобрано 15 человек (13 женщин и 2 мужчин), состав контрольной группы подбирался аналогично из работников образования не принимающих участие в спартакиаде.

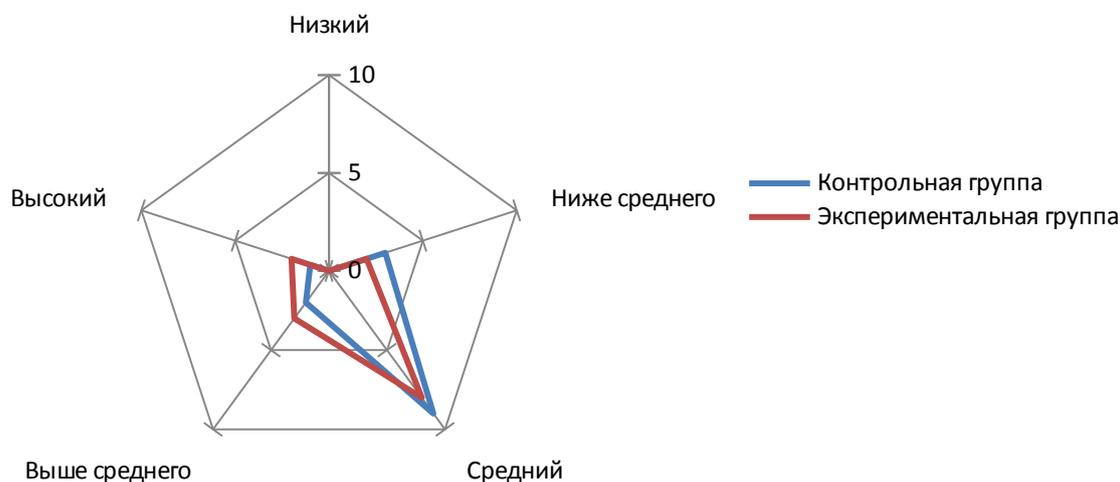
Таблица 3. Состав экспериментальной и контрольной групп.

	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
Возраст	До 30	31-40	41+	До 30	31-40	41+
Женщины	2	7	4	2	7	4
Мужчины	0	1	1	0	1	1
Итого	15			15		

Анкетирование участников проводилось в очно-заочной форме, с применением ИКТ. Вопросы анкеты подбирались с целью отразить общий уровень здоровья респондентов, их отношения к здоровому образу жизни и отношения к своему здоровью. Результаты анкетирования были

отсортированы и разбиты по условным уровням приобщения к здоровому образу жизни.

## Результаты входного анкетирования



*Рис. 2. Результаты входного анкетирования участников*

Как видно из представленного графика, результаты входного анкетирования принципиально схожи, участники экспериментальной группы демонстрируют незначительное превалирование участников с высоким уровнем, что может характеризоваться большей степенью замотивированности к здоровому образу жизни, что и привело их к участию в спартакиаде.

Как уже упоминалось в тексте данного исследования, для тестирования участников эксперимента было решено использовать аналог сдачи норм ГТО. После обработки результатов тестирования (приведения результатов всех этапов тестирования к одной шкале и обработки методами математической статистики для получения общего балла участника, ранжированного в рамках от 0 до 100) результаты экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 4 и таблице 5 соответственно.

Таблица 1. Результаты входного тестирования экспериментальной группы.

<b>Учебная группа</b>	<b>Результат</b>	<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>
Участник 1	25	31-40	ж
Участник 2	25	31-40	ж
Участник 3	25	41+	ж
Участник 4	26	41+	ж
Участник 5	27	41+	ж
Участник 6	27	31-40	ж
Участник 7	27	41+	ж
Ученик 8	33	31-40	ж
Ученик 9	33	31-40	ж
Ученик 10	33	31-40	ж
Ученик 11	35	31-40	ж
Ученик 12	35	41+	м
Ученик 13	36	31-40	м
Ученик 14	43	До 30	ж
Ученик 15	49	До 30	ж

Таблица 5. Результаты входного тестирования контрольной группы.

<b>Учебная группа</b>	<b>Результат</b>	<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>
Участник 1	25	31-40	ж
Участник 2	25	31-40	ж
Участник 3	26	31-40	ж

Участник 4	26	41+	ж
Участник 5	27	41+	ж
Участник 6	27	31-40	ж
Участник 7	29	41+	ж
Ученик 8	31	41+	ж
Ученик 9	32	41+	м
Ученик 10	32	До 30	ж
Ученик 11	32	31-40	ж
Ученик 12	36	31-40	ж
Ученик 13	40	31-40	м
Ученик 14	40	31-40	ж
Ученик 15	44	До 30	ж

Попарно отсортировав результаты участников, были получены следующие результаты:

### Результаты входного тестирования

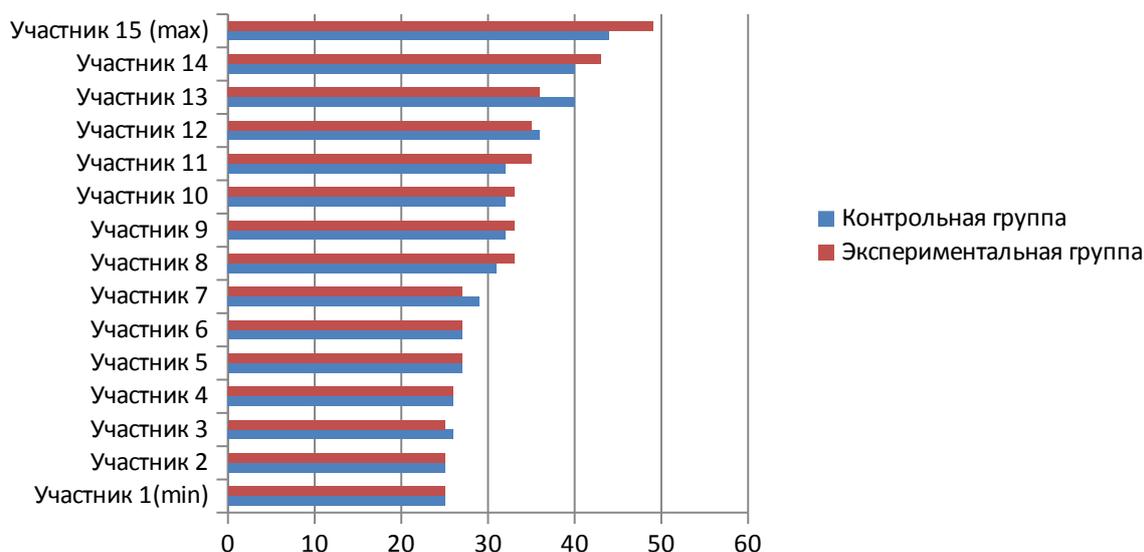


Рис. 3. Результаты входного тестирования участников

В совокупности, результаты демонстрируют, что экспериментальная группа так же имеет незначительный перевес (общий балл 479 против 472), объяснимый причинами, ранее указанными при анализе тестирования.

### Суммарные результаты входного тестирования

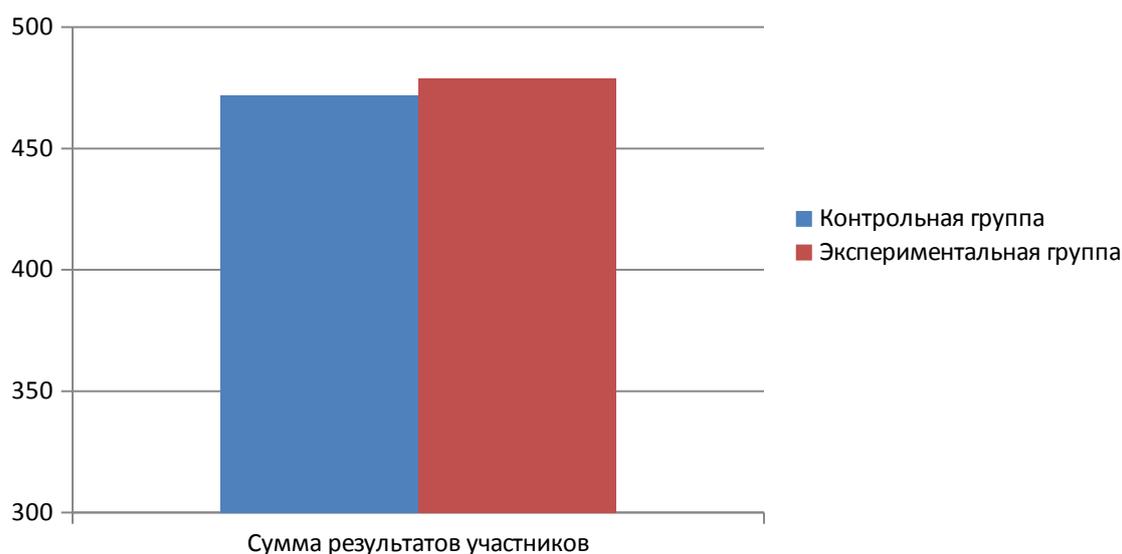


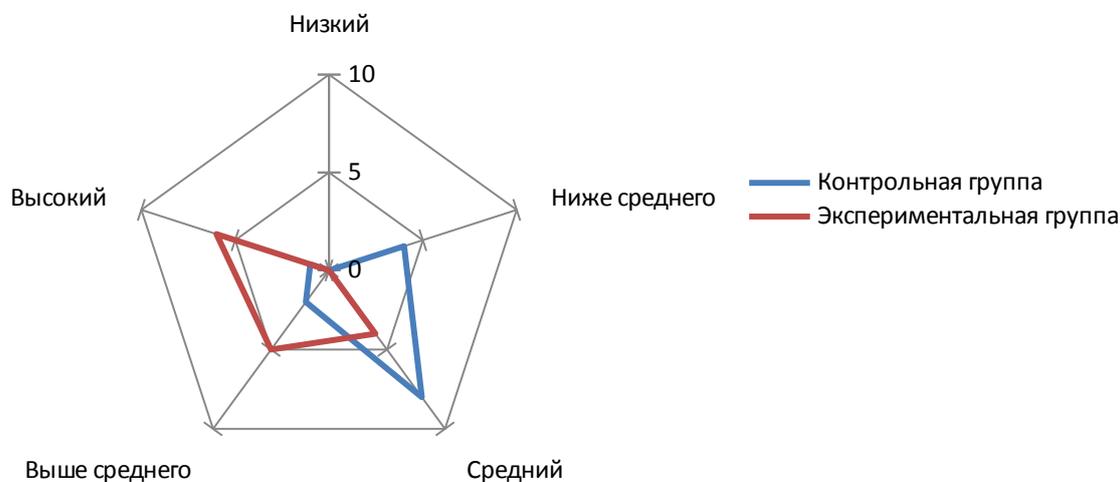
Рис. 4. Суммарные результаты входного тестирования участников

На данном этапе эксперимента, можно сделать предположение, что результаты итогового тестирования для контрольной группы изменятся в незначительных пределах, обусловленных неконтролируемыми факторами. В свою очередь, результаты экспериментальной группы должны демонстрировать положительную динамику. В случае подтверждения данного предположения, становится возможным говорить об эффективности методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, предложенной в рамках данного исследования.

Относительных показателей, полученных при обработке результатов тестирования групп для получения полной картины уровня приобщения работников образования к здоровому образу жизни недостаточно, так как невозможно отследить тенденцию изменения конкретного критерия. Тенденции такого рода отслеживаются опосредованно, с помощью анкетирования и диагностических карт.

В ходе проведения спартакиады, работники образования неоднократно замечали, что их образ жизни, по их наблюдениям, не соответствует понятию «здоровый». Это побудило их в большей степени самостоятельно заниматься физической культурой, спортом, нормализовать режимы питания и сна. В совокупности, они стали ощущать себя лучше и испытывают гордость. Это отразилось в результатах итогового анкетирования.

## Результаты выходного анкетирования



*Рис. 5. Результаты итогового анкетирования участников*

На диаграмме явно заметно улучшение самоощущение участников эксперимента, относительно как первичных результатов, так и контрольной группы, чьи результаты анкетирования практически не изменились.

По итогам проведения и обработки результатов итогового тестирования результаты контрольной группы, как и предполагалось, изменились незначительно (в пределах 4% от входного результата). Отражать динамику изменений для этой группы в диаграмме нецелесообразно.

Для контрольной группы изменения значительные – результаты тестирования, обработанные аналогичным входному тестированию образом, увеличились в пределах 21-36%:

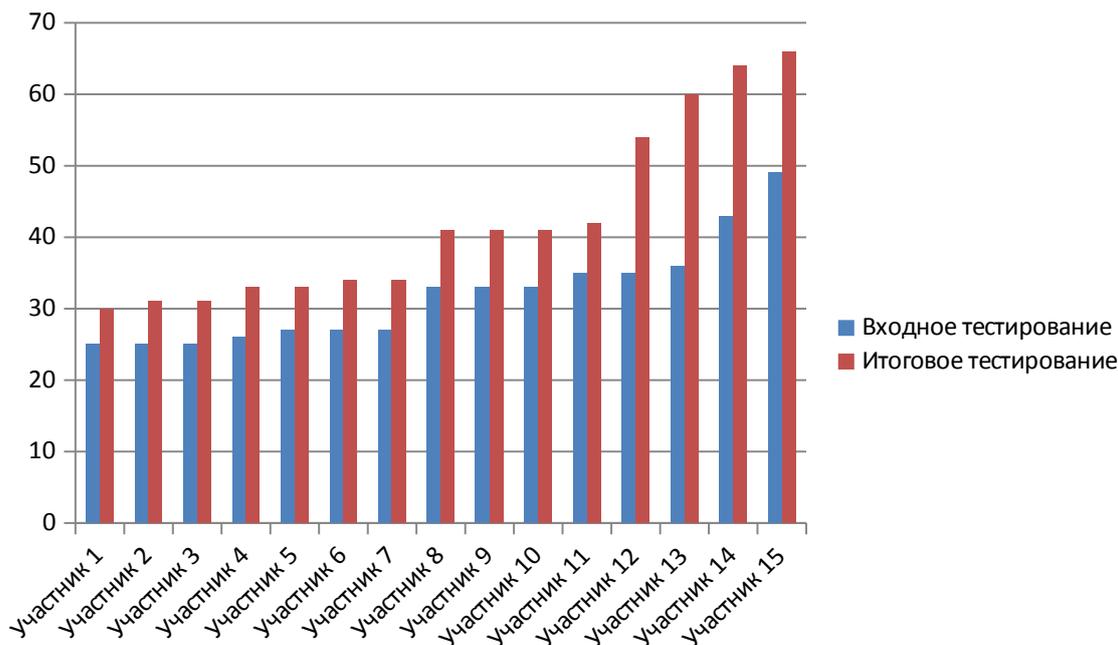


Рис. 6. Сравнительные результаты экспериментальной группы

Таким образом, сравнительные результаты обеих групп выглядят следующим образом (в относительном и абсолютном исчислении):

### Результаты выходного тестирования

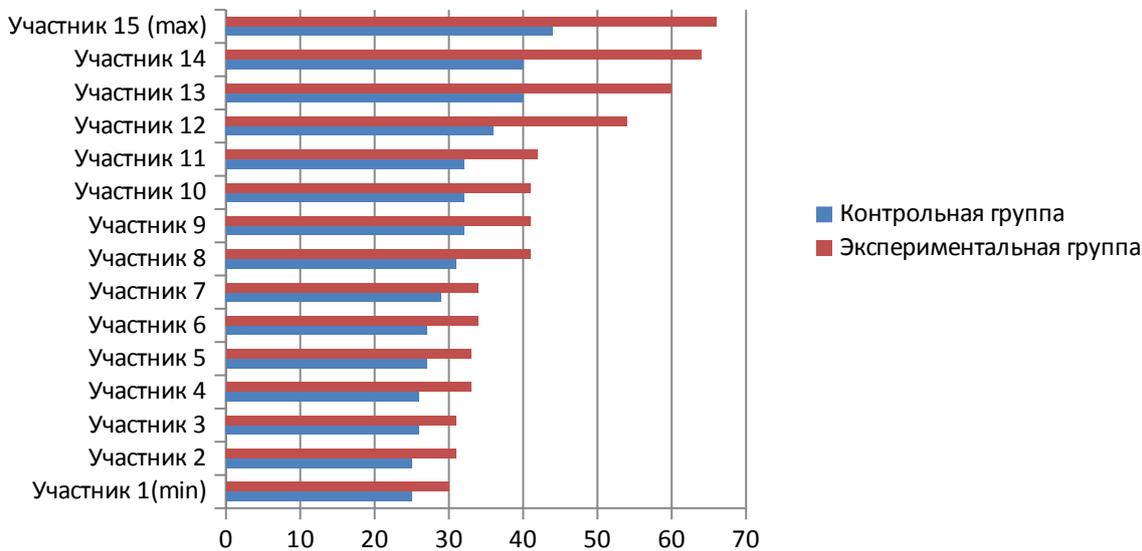
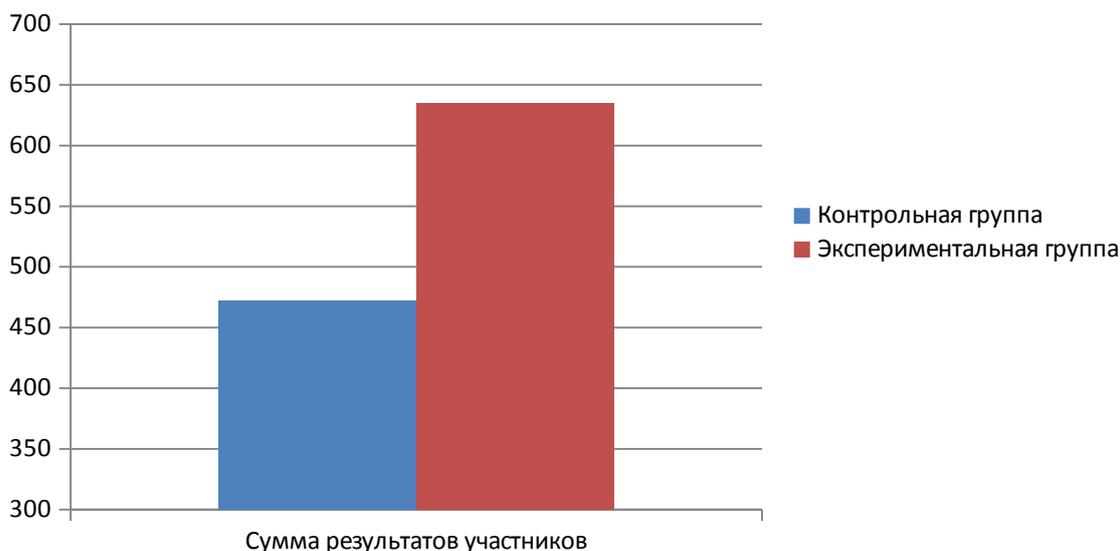


Рис. 7. Результаты выходного тестирования участников

## Суммарные результаты выходного тестирования



*Рис. 8. Результаты итогового тестирования участников*

С помощью диагностических карт были выявлены так же такие аспекты приобщения к здоровому образу жизни, не заложенные изначально в методику проведения, как: участие в иных физкультурно-спортивных мероприятиях, занятия различными видами спорта на постоянной основе и привлечение родственников и друзей к здоровому образу жизни.

Для увеличения валидности исследования целесообразно увеличение количества респондентов обеих групп, что, однако, потребовало бы изменения технологии эксперимента, что возможно при проведении последующих исследований в рамках данной тематики.

### **Выводы по главе 2**

В ходе работы над данной главой была разработана методика проведения спортивно-оздоровительных мероприятий для работников образования, включающая в себя:

- 1) описание ведущих принципов и требований к программе спартакиады;

2) формулировку целей и задач спартакиады, способствующей приобщению современных работников образования к здоровому образу жизни;

3) сформирован диагностический материал, позволяющий оценивать динамику процесса приобщения работников образования к здоровому образу жизни, способы и формы качественной оценки и контроля данного процесса

Для проверки выдвинутой гипотезы был проведен формирующий эксперимент, для чего было сделано следующее:

сформированы экспериментальная и контрольная группа одинакового половозрастного состава, на которых и проводился эксперимент;

сформирован диагностический материал для входного и итогового тестирования и анкетирования участников эксперимента;

реализована разработанная программа спартакиады среди работников образования Советского района города Красноярска;

обработаны полученные результаты и сформулированы выводы.

По результатам вышеуказанных действий можно говорить о том, что эксперимент прошел успешно, его результаты представлены в заключении данной работы.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе исследования были получены следующие теоретические и практические результаты:

расширено и уточнено понятие «приобщение к здоровому образу жизни работника образования»;

изучено и расширено проблемное поле профессионального здоровья современного работника образования;

доказано положение о результативности проведения спортивно-оздоровительных мероприятий для приобщения к здоровому образу жизни современного работника образования;

раскрыты критерии изучения динамики приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни.

разработаны и внедрены в профессиональную деятельность современного работника образования методические рекомендации по приобщению к здоровому образу жизни;

апробированы методические основы приобщения современного работника образования к здоровому образу жизни;

обновлено целевое и содержательное наполнение проведения спартакиад среди работников образования.

Согласно результатам исследования, все поставленные задачи были выполнены и цель достигнута. Теоретико-логические основы работы в совокупности с результатами эксперимента позволяют говорить о том, что гипотеза исследования подтверждена, и приобщение к здоровому образу жизни современного работника образования через участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях возможно и эффективно.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ ) // «Собрание законодательства РФ», 14.04.2014, N 15, ст. 1691.-

2. Адольф В.А. Управление качеством педагогических исследований в системе многоуровневого университетского образования // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2016. № 3. С.35-40.

3. Алексеева Елена Николаевна, Шевченко Алексей Михайлович, Богданов Олег Геннадьевич, Красильникова Анна Владимировна Формирование системы воспитания личности студента как самостоятельного субъекта здорового образа жизни // Kant. 2017. №4 (25).

4. Апанасенко Г.Л., Попова О.А. Валеология как наука // Валеология. – 2007. - № 6. - С.4-9.

5. Белова Н. И. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи // Социологическое исследование 2011. N 4. С. 84 - 86.

6. Борзова О.Г. Законодательные аспекты формирования здорового образа жизни: Рекомендации Комитета государственной думы по охране здоровья: <http://www.ohrana-zdorovja.ru/slushanie-2008-10-16r.html>

7. Борисова Ульяна Семеновна, Андросова Сардаана Николаевна Студенческая молодежь и здоровый образ жизни // Теория и практика общественного развития. 2016. №8. Бриленок Наиля Булатовна Здоровый образ жизни как социальная практика // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2016. №1.

8. Бояк Т.Н. О формировании здорового образа жизни молодежи в современных условиях // Здоровье и образование в XXI веке. 2017. №11.

9. Бриленок Наиля Булатовна Здоровый образ жизни и социальные риски // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2016. №2.

10. Бугаева И.О., Клоктунова Н.А., Кулигин А.В., Соловьева В.А. Формирование у обучающихся ценностных ориентации на здоровый образ жизни // Саратовский научно-медицинский журнал. 2017. №2.

11. Булыгина Ирина Ивановна, Гаранина Екатерина Николаевна, Елисеев Александр Васильевич Пропаганда здорового образа жизни как составляющая гражданско-патриотического воспитания // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2017. №4 (28).

12. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. - М.: 2010. – С. 291.

13. Вайнер Э.Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни // Валеология – 2009. - № 3. – С. 13-14.

14. Герева Николай Николаевич, Кизаев Олег Николаевич, Синявский Николай Иванович, Фурсов Алексей Валерьевич Отношения студентов к ведению здорового образа жизни и выполнению нормативов комплекса ГТО // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №6 (148).

15. Гордеева Ирина Викторовна Современное состояние и проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №11 (153).

16. Госдума: Россия тратит на лечение болезней, связанных с курением, более процента ВВП [Электронный ресурс]: NEWSru.com.: В России – Режим доступа: <http://www.newsru.com/>

17. Дворникова К. М. Формирование здорового образа жизни как средство профилактики асоциального поведения подростков // Развитие общественных наук российскими студентами. 2017. №2.

18. Джирикова Фатима Даутовна, Джириков Рашид Султанович, Романов Дмитрий Александрович Индекс здорового образа жизни как критерий эффективности физического воспитания студентов // Вестник

Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2017. №1 (193).

19. Джуланова К.Н., Айхожаева М.Т., Мұса Ж.К. Здоровый образ жизни и здоровье // Вестник КазНМУ. 2016. №4.

20. Дмитриева И.С., Соболева И.И., Соболева Е.В. Мотивация - как фундамент здорового образа жизни // Вестник СМУС74. 2017. №1 (16).

21. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/04/66781> (дата обращения: 23.09.2018).

22. Еловигов Л.А. Равновесная экономика : монография. – Омск : Изд-во ОмГУ, 2007. – С. 152

23. Завьялов Андрей Евгеньевич История развития взглядов на здоровый образ жизни // Интерактивная наука. 2017. №13.

24. Зайцев Захар Валерьевич, Артемьева Лариса Борисовна Аксиология и здоровый образ жизни в философии здоровья // Символ науки. 2016. №6-2.

25. Казанцева Надежда Владимировна, Мендот Инга Эрес-Ооловна, Изотова Инга Игоревна Развитие мотивации студентов к здоровому образу жизни средствами физической культуры // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2017. №1 (39)

26. Казначеев В. П. Здоровье нации. Просвещение. Образование / В. П. Казначеев. — Кострома: Костромской ГПУ им. Н. А. Некрасова, 1996. — 248 с.-

27. Карпов В.Ю., Околелова В.А., Абрамишвили Г.А. Здоровый образ жизни как глобальная проблема современности //Известия Сочинского государственного университета. – 2009. – №2 (8).

28. Коваева И.Ю. Социальная гигиена и организация здравоохранения. Проблемные лекции: Учебное пособие. — М.: Медицина, 2008. — С. 509.

29. Комаров Ю.М. Высокая смертность как ведущая причина депопуляции // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2010. - № 5. – С. 4-7

30. Курс на оздоровление. Европейская стратегия профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями [Электронный ресурс]: World Health Organization – Режим доступа: <http://www.euro.who.int/>

31. Кутепов Максим Михайлович, Ваганова Ольга Игоревна, Трутанова Александра Валерьевна Возможности здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни // БГЖ. 2017. №3 (20).

32. Лисицын Ю. П. Перестройка здравоохранения и задачи научных исследований стратегии // Здоровье человека в условиях НТР. Методологические аспекты. Новосибирск, 1989. С. 11 - 12.

33. Матвеева В.А., Волков А.Е., Москаленко И.С. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ) // Символ науки. 2017. №6.

34. Минькова А.А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Инновационная наука. 2017. №5.

35. Назарова И.Б. Здоровье занятого населения. – М.: МАКС Пресс, 2011. – С. 526

36. Немцов А.В., Терехин А.Т. Связанная с алкоголем сердечно-сосудистая смертность в России // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2011. – № 2. – С. 23-30

37. Никитина О.А. Стереотипизация мнений студентов о здоровом образе жизни // Вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2017. №7.

38. Основные направления деятельности ООН в Российской Федерации [Электронный ресурс]: ООН в России – Режим доступа: <http://www.unrussia.ru/>

39. Поборончук Т.Н. Социально-педагогический анализ здорового образа жизни студентов в вузе // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. 2017. №13.

40. Пономарева Т.А. Особенности формирования ценностных ориентаций населения на здоровый образ жизни // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. №1.

41. Профессиональная деятельность и здоровье педагога [Текст] : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова ; под общ. ред. Л. М. Митиной. - Москва : АCADEMIA, 2005. - 362, [1] с-

42. Римашевская Н.М., Будилова Е.В., Мигранова Л.А., Терехин А.Т. Новое исследование проблем здоровья населения // Народонаселение. – 2010. – № 4. – С. 23-36

43. Римашевская Н.М., Будилова Е.В., Мигранова Л.А., Терехин А.Т. Новое исследование проблем здоровья населения // Народонаселение. – 2010. – № 4. – С. 23-36

44. Самосюк Даниил Иванович Здоровый образ жизни как бизнес // Бизнес-образование в экономике знаний. 2017. №2 (7).

45. Самогесов А.В., Евдокимов В.В. Здоровый образ жизни и безопасность человека // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. 2016. №12.

46. Скоромная Н.Н., Скоромный А.Н. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи как один из факторов здоровьесбережения // Инновационная наука. 2017. №6.

47. Соковня-Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. 2-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 208 с.-

48. Сорокин А.Л. Проведение соревнований по различным видам спорта как средство повышения мотивации современного работника образования к здоровому образу жизни/ А.Л. Сорокин// Научно-практический электронный журнал «Аллея науки» № 8, 2018 г. – С. 234-237

49. Сорокин А.Л., Журавлева О.П. Физкультурно-спортивные мероприятия как средство приобщения к здоровому образу жизни современного работника образования/ А.Л. Сорокин, Журавлева О.П.// Образования и социализация личности в современном обществе: мат. XI междунар. научно-практич. конфен. Красноярск: КГПУ, 2018 – С. 419-421

50. Холостова Е.И. Социальная работа: Уч. пособие. – М.: 2010. – С. 630.

51. Цыбусов Алексей Петрович, Атмайкина Ольга Васильевна, Уткина Любовь Ивановна Формирование здорового образа жизни – актуальная и неотложная задача отечественного здравоохранения // Медицинский альманах. 2017. №2 (47).

52. Чораян О.Г. Норма здоровья: проблемы, подходы к их решению // Валеология. – 2008 - №1. – С. 23

53. Шамаева Г.И. Формирование здорового образа жизни у подростков средствами физической культуры // *Juvenis scientia*. 2017.

54. Шилова Л. С. О стратегии поведения людей в условиях реформы здравоохранения // Социологическое исследование 2007. №9. С. 102 - 109.

55. Шилова Л. С. Проблемы трансформации социальной политики и индивидуальных ориентации по охране здоровья / Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технологии разрешения. М.: Институт социологии РАН, 1999. С. 86 - 114.

56. Экономика и инновационные процессы в здравоохранении: Учебное пособие / Под ред. В. З. Кучеренко. — М.: 2009. — С. 140—206.

57. Юрьев В. К. Здоровье населения и методы его изучения: Учебное пособие. — СПб.: 2010. — С. 144.

58. Янова М.Г., Адольф В.А. Профессиональная подготовка педагога в контексте становления и развития его организационно-педагогической культуры: монография. – Красноярск: ИД «Литера-принт», 2013. – 544 с.

59. Янова М.Г., Адольф В.А., Игнатова В.В. Педагогическое образование: транзитивные характеристики//Научное мнение. – 2013. - №4. – С. 177-182.

60. Chiauzzi, Emil; Rodarte, Carlos; DasMahapatra, Pronabesh (2015-04-09). "Patient-centered activity monitoring in the self-management of chronic health conditions". BMC Medicine, 2014.

61. Gilbreth, F.B. Motion Study, a Method for Increasing the Efficiency of the Workman. HardPress Publishing, 2013.

62. Peter, D; Robinson, P; Jordan, M; Lawrence, S; Casey, K.J.; Salas-Lopez, D (2015). "Reducing readmissions using teach-back: Enhancing patient and family education". Journal of Nursing Administration, 2012.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

*Распоряжение «О проведении X Спартакиады среди работников учреждений образования Советского района»*



### АДМИНИСТРАЦИЯ СОВЕТСКОГО РАЙОНА В ГОРОДЕ КРАСНОЯРСКЕ

#### РАСПОРЯЖЕНИЕ

О проведении X Спартакиады среди работников учреждений образования Советского района

В целях дальнейшего развития физкультурно-оздоровительной работы в районе, пропаганды здорового образа жизни, привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом жителей Советского района:

1. Утвердить Положение о проведении X Спартакиады среди работников учреждений образования Советского района согласно приложению.
2. Отделу по физической культуре, спорту и охране здоровья (Кравчук В.А.) провести с октября 2017 года по май 2018 года X Спартакиаду среди работников учреждений образования Советского района.
3. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя руководителя администрации района Ланину Е.В.

Руководитель администрации района

В.А. Логинов

Приложение к распоряжению  
руководителя администрации  
района  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.  
№ \_\_\_\_\_

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении X Спартакиады среди работников учреждений образования  
Советского района.

### **Цель и задачи проведения мероприятия**

Спартакиада проводится с целью пропаганды здорового образа жизни среди работников образования.

Основными задачами Спартакиады являются:

- укрепление здоровья и создание условий для активных занятий физической культурой и спортом;
- укрепление дружеских связей между учреждениями образования района.

### **Классификация мероприятия**

Спартакиада Советского района среди работников учреждений образования Советского района (далее – Спартакиада) является комплексным спортивно-массовым мероприятием и проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Советского района города Красноярска на 2017-2018 год.

### **III. Организаторы мероприятия**

Общее руководство подготовкой и проведением Спартакиады осуществляет отдел по физической культуре, спорту и охране здоровья администрации Советского района и профсоюзный комитет работников образования Советского района.

Главный судья Спартакиады - судья РК, Сорокин Александр Леонидович, тел.89232914143. Главный секретарь Спартакиады – судья I категории, Арзамасова Наталия Валериевна, тел.89504260554.

Непосредственное проведение финальных соревнований возлагается на отдел по физической культуре, спорту и охране здоровья администрации Советского района и судейские коллегии по видам спорта.

Мандатную комиссию по допуску участников осуществляет профсоюзный комитет работников образования Советского района до начала проведения соревнований.

### **Сроки и место проведения мероприятия**

Спартакиада проводится с октября 2017 года по май 2018 года на спортивных объектах Советского района города Красноярск.

### **Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в Спартакиаде допускаются сборные команды учреждений образования, состоящие только из работников принятых на работу в данное учреждение до 15 октября 2017 года на постоянное основное место работы (работники являющиеся совместителями не допускаются) и являющимися членами профсоюзного комитета работников образования Советского района.

В составе команды образовательного учреждения вместо мужчины может выступать женщина.

В составе команды дошкольной образовательной организации мужчины участвовать не могут.

В соревнованиях среди семей один из членов семьи должен работать в учреждении, при этом требуется официальная регистрация брака.

В соревнованиях по боулингу команду представляют два человека: председатель профсоюзного комитета и руководитель образовательного учреждения или исполняющий обязанности руководителя или заместитель руководителя.

К участию в соревнованиях по настольному теннису, лыжным гонкам, плаванию и шашкам участники допускаются при наличии необходимого спортивного инвентаря (проводящая организация участников инвентарем не обеспечивает).

Команда в неполном составе к участию в соревнованиях не допускается, команде присуждаются очки как за неучастие.

Команда к участию не допускается в случае нарушения сроков подачи заявки, либо её отсутствие на момент начала соревнований.

В случае обнаружения «подставки» (участник не работает в данном образовательном учреждении или не является членом профсоюзного комитета), команда снимается с соревнований и ей дается последнее место от количества ОУ или ДОУ в районе, плюс два штрафных очка и эти очки идут в комплексный зачет Спартакиады.

### Программа мероприятия

Вид спорта	Состав команды ОУ	Состав в команды ДОУ	Сроки и место проведения	
			Зональные соревнования	Финальные соревнования
стрельба	1 мужчина, 2 женщины	3 женщины	нет	октябрь, Школа № 7
настольный теннис	1 мужчина, 2 женщины	нет	нет	ноябрь, с/ к «Красноярск»
боулинг	2 человека	2 человека	нет	декабрь, по назначению
старты здоровья	нет	8 женщин	нет	январь, по назначению
волейбол	8 человек, но не более 2 мужчин на площадке	8 женщин	ОУ района по назначению	февраль, школа № 141
лыжные гонки	не более 6 человек	женщины, не более 6 человек	нет	март, о. Татышев
плавание	3 женщины, 1 мужчина	4 женщины	нет	апрель, по назначению

семейные старты	папа, мама, ребенок	папа, мама, ребенок	нет	апрель, по назначению
шашки	2 женщины, 1 мужчина	3 женщины	нет	апрель, Школа № 150
Соревнования по программе ВФСК ГТО	2 женщины, 2 мужчины	2 женщины	нет	Спортком плекс «Солнечный»

#### 1). Стрельба

Стрельба из пневматической винтовки, из положения стоя, дистанция – 10 метров; 3 пробных выстрела, 5 - зачетных. Время на выполнение упражнения 10 минут. Стрельба производится из винтовок участников (без оптических прицелов) или предоставляемых проводящей организацией.

#### 2). Настольный теннис

Командная встреча проводится согласно правилам соревнований по настольному теннису, система розыгрыша определяется в зависимости от числа участвующих команд.(Участнику иметь теннисную ракетку, 2 теннисных шарика.)

#### 3). Боулинг

Соревнования проводятся согласно правилам игры в боулинг. На разминку каждой команде дается 10 минут, на две зачетных игры - 20 минут.

#### 4). Старты здоровья

Программа «Стартов здоровья» разрабатывается методическим объединением инструкторов по физической культуре и дается за 1 месяц до соревнований.

#### 5). Лыжные гонки

Соревнования командные. Количество участников от образовательного учреждения не более 6 человек. Мужчины преодолевают дистанцию в 3 километра, женщины - 1,5 километра. В соревнованиях участвуют мужчины и женщины по возрастным группам:

женщины

мужчины

до 35 лет  
36 лет и старше

до 40 лет  
41 лет и старше

Командное первенство для ДОУ определяется по сумме 4 лучших мест из протоколов возрастных групп.

Командное первенство для школ определяется по сумме 4 лучших мест из мужских и женских протоколов. (Участникам иметь лыжный инвентарь)

В случае равенства очков у двух и более команд более высокое место в командном зачёте, присуждается команде имеющей большее количество первых мест, вторых мест, третьих мест и т.д.

#### б). Волейбол

Система проведения и количество очков в одной партии определяется на судейской (в зависимости от количества команд). Матч играется из трех партий. Партия считается сыгранной при разнице в два очка. При ничейном результате по партиям, играется третья до 15 очков. Игры и результат определяется согласно правилам игры в волейбол.

Соревнования по волейболу проводятся в 2 этапа: 1 этап – зональные соревнования, 2 этап – финальные.

I этап соревнований для ОУ и ДОУ по волейболу проводится по подгруппам. Количество подгрупп для проведения I этапа определяется в зависимости от числа заявившихся команд. Состав подгрупп определяется согласно жеребьевке, где «матками» являются команды, занявшие с 1 по 3, по 4, по 5 места соревнований предыдущей Спартакиады.

Итоги по волейболу:

среди школ – 1 место - 150, 2 место - 152, 3 место - 24, 4 место - 115, 5 место - 145;

среди ДОУ - 1 место - 277, 2 место - 55, 3 место - 137, 4 место - 328, 5 место - 326.

Во II этап выходят по две команды из подгруппы, остальным командам присваиваются места в зависимости от количества подгрупп и занятого места

в подгруппе, т.е. дается средне - арифметическое число очков от числа команд, занявших третьи, четвертые и пятые места в округах.

#### 7). Плавание

Соревнования проводятся в виде эстафеты. Для ДООУ 4 женщины по 25 метров, 2,4-й этапы – старт из воды. Для школ 1, 2 и 3 этапы женщины по 25 метров, 1 и 3 этапы старт из воды, 4 этап – мужчина 50 метров. (Участнику иметь плавательный костюм и шапочку)

#### 8). Семейные старты

Соревнования проводятся согласно программе «Семейных стартов» летней Спартакиады среди городов Красноярского края.

#### 9). Шашки

Соревнования проводятся согласно правилам игры в шашки. Система проведения соревнований определится на заседании судейской коллегии в зависимости от количества участвующих команд. (Команде иметь шашки).

#### 10). Соревнования по программе комплекса ВФСК ГТО

К участию в соревнованиях допускаются участники, прошедшие регистрацию на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и получившие УИН (уникальный идентификационный номер) и допуск врача. Состав команды для общеобразовательных учреждений 4 человека: мужчина и женщина 18-29 лет, мужчина и женщина 30-39 лет, для дошкольных образовательных учреждений 2 человека: женщина 18-29 лет и женщина 30-39 лет. Возраст участников определяется на момент проведения соревнования. Все участники выполняют:

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической тумбе;
- стрельбу из электронного оружия, дистанция 10 м;
- прыжок в длину с места.
- Женщины выполняют сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, мужчины – подтягивание на высокой перекладине.

Результат участника определяется в соответствии со 100-очковой таблицей оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО. Место команды определяется по сумме очков, набранных всеми участниками команды.

#### **Условия подведения итогов**

Личное и командное первенство в лично-командных и командных видах программы определяется согласно действующим правилам по виду спорта и настоящему положению.

Общекомандное первенство в комплексном зачёте определяется по наименьшей сумме мест в 7 (из 9) видах программы Спартакиады для ОУ; в 7 (из 9) видах программы - для ДОУ.

Команде, не принявшей участие в виде, присуждается последнее место от количества ОУ или ДОУ в районе, плюс одно штрафное очко. В случае одинаковой суммы очков, более высокое место в комплексном зачёте получает команда, имеющая больше первых мест по видам спорта, затем больше вторых мест по видам спорта и т.д.

#### **Награждение**

Команды общеобразовательных школ распределены на 2 подгруппы в зависимости от численности учащихся.

I подгруппа (большие школы): школы № 1, 5, 7, 18, 24, 134, 143, 144, 145, 147, 149, 150, 151, 152

II подгруппа (малые школы): школы № 2, 22, 56, 66, 69, 70, 85, 91, 98, 108, 115, 121, 129, 139, 141

Команды дошкольных образовательных учреждений распределены на 2 подгруппы в зависимости от численности воспитанников.

I подгруппа (большие): ДОУ № 9, 11, 13, 19, 25, 30, 43, 45, 46, 54, 56, 57, 59, 73, 112, 140, 144, 151, 215, 277, 300, 301, 303, 308, 309, 311, 315, 316, 326, 328, 330

II подгруппа (малые): ДОУ № 3, 28, 38, 39, 42, 51, 55, 71, 72, 74, 75, 76, 99, 137, 148, 152, 163, 186, 190, 200, 213, 217, 218, 227, 244, 246, 247, 259, 280, 282, 292, 294, 296, 329, 333

Команды учреждений, занявшие 1-3 места в отдельных видах программы, награждаются грамотами и в игровых видах спорта кубками. Участники, занявшие 1-3 места в личном зачёте, участники команд-победителей и призёров в командных видах спорта, награждаются грамотами, медалями и ценными призами.

Команды школ и дошкольных образовательных учреждений, занявшие в комплексном зачёте 1-3 место награждаются грамотой и кубком.

#### **Обеспечение безопасности участников и зрителей**

Соревнования проводятся на спортивном сооружении, отвечающего требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности спортивного сооружения.

Обязательным условием проведения соревнований является наличие в местах проведения соревнований квалифицированного медицинского персонала.

#### **Предотвращение противоправного влияния на результаты**

##### **официальных спортивных соревнований и борьба с ними**

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьба с ним осуществляются в соответствии с Федеральным законом от 23.07.2013 N 198-ФЗ, другими федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, а также в соответствии с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями.

#### **XI. Условия финансирования**

Финансовые расходы, связанные с судейством соревнований, с арендой спортсооружений, а также награждением грамотами, медалями и кубками - из сметы отдела по физической культуре, спорту и охране здоровья.

Финансовые расходы, связанные приобретением ценных подарков, патронов в соревнованиях по пулевой стрельбе, а также арендой дорожек в

соревнованиях по боулингу несет профсоюзный комитет работников образования Советского района.

### **Дополнительные условия**

1. В случае спорных ситуаций по составу команды, участник представляет мандатной комиссии страховой медицинский полис.
2. Любое вмешательство участников команды в работу судейской бригады наказывается снятием команды с соревнований - присваивается последнее место от числа участников соревнований.
3. Протесты. Протест подается представителем команды в письменном виде в главную судейскую коллегию в течении 30 минут после окончания соревнования вместе с залоговой суммой в размере 500 рублей. Несвоевременно поданные и не зафиксированные в протоколе соревнований протесты не рассматриваются. Протест рассматривается главной судейской коллегией в течении одного часа с момента подачи протеста. Залоговая сумма при подаче протеста возвращается, если протест удовлетворен.

### **ХIII. Протесты**

Протест по нарушению правил видов спорта и (или) видов программы настоящего положения может быть подан представителем команды в письменном виде на имя главного судьи по виду программы с указанием пунктов правил вида спорта или вида программы настоящего Положения, которые протестующий считает нарушенными, даты и точного времени подачи протеста.

В командных игровых видах спорта представитель команды заявляет о протесте первому судье в ходе игры, а затем делает запись в протоколе матча сразу после его окончания. Протест оформляется в течение 30 минут после окончания матча. В индивидуальных видах спорта протест подается в главную судейскую коллегию в течение 30 минут по окончании вида программы.

Несвоевременно поданные и незафиксированные в протоколах протесты не рассматриваются. Решение по протесту излагается в виде резолюции на

протесте. Если решение главного судьи по поданному протесту не удовлетворяет протестующего, он вправе подать апелляцию в адрес организаторов. Апелляция рассматривается до утверждения результатов.

### **Заявки на участие**

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются в профсоюзный комитет работников образования Советского района за 5 дней до соревнований (телефон 224-35-37, эл. почта: sov-prof@mail.ru)

Именные заявки по видам спорта подаются представителем команды в день проведения соревнований.

Именные заявки на участие в лыжных гонках принимаются за 5 дней до соревнований. Команды, не подавшие заявки в указанные сроки, к соревнованиям не допускаются.

Заявки принимаются по форме (см.ниже) с визой врача о допуске к соревнованиям, либо с подписью участника в графе «Ответственность за здоровье несу сам». Заявка должна быть заверена подписью руководителя, председателя первичной профсоюзной организации образовательного учреждения и печатью организации.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

*Входная анкета участника Спартакиады среди работников образования  
Советского района города Красноярск*

### АНКЕТА

участника Спартакиады среди работников образования Советского района  
города Красноярск

Уважаемые коллеги! Просим Вас ответить на вопросы с целью анализа социальных аспектов образа жизни работников образования и дальнейшей помощи в формировании здорового образа жизни.

Анкета анонимная, все данные будут предоставлены в обобщённом виде после обработки, поэтому просим Вас отвечать искренне и добросовестно на все вопросы анкеты.

Благодарим за сотрудничество.

#### **Часть А.**

В пункте 1 представлен список основных жизненных ценностей, которые Вам предлагается расставить по порядку важности для Вас. Той ценности, которая является самой главной, присвойте №1; менее важной - №2 и в дальнейшем до 10 по степени уменьшения важности:

1. материальное благосостояние
2. здоровье
3. семейное благополучие
4. красота

5. любовь
6. познание
7. уверенность в себе
8. творчество
9. работа
10. хобби

В пункте 2 Вам предлагается выбрать, по степени важности для Вас в настоящее время, наиболее значимые социальные проблемы:

1. повышение зарплаты и размера пособий
2. оздоровление окружающей среды
3. формирование здорового образа жизни
4. повышение культурного уровня
5. улучшение медицинского обслуживания
6. снижение преступности
7. снижение безработицы
8. улучшение образования и воспитания
9. развитие физкультуры и спорта

### **Часть Б.**

Выберите один вариант ответа и подчеркните его (в открытых вопросах впишите соответствующий Вашему мнению ответ).

1. Сколько раз в день Вы питаетесь:
  - два

- более четырех

2. Ваше питание:

- бессистемно
- в определенные часы

3. Употребляете ли Вы ежедневно:

- соленую пищу
- копчености и жареную пищу

4. Каким образом проявляется Ваша физическая активность вне работы

- регулярным выполнением утренней гимнастики
- пешими прогулками общей продолжительностью не менее одного часа
- занятиями в спортзале
- посещениями бассейна
- Ваш вариант

5. Ваш обычный ночной сон:

- Менее 4 часов
- 4-5 часов
- 5-6 часов
- 7 часов и более

6. Всегда ли Вы высыпаетесь?

- да
- не всегда
- страдаю бессонницей

7. Укажите причины недосыпания (если есть):

- неудобный график работы

- нервно-эмоциональные стрессы
- беспокойство, которое причиняют Вам члены семьи
- увлечение телепередачами
- Ваш вариант

8. Имеете ли Вы вредные привычки?

- да
- нет

9. Вы:

- никогда не курили
- курите
- курили, но бросили
- 10 штук в день
- до 20 штук в день

10. Вы осведомлены о вреде курения?

- Да
- Нет
- очень мало

11. Как часто Вы употребляете алкоголь?

- не употребляю совсем
- два раза в неделю и чаще
- не чаще 1-2 раз в месяц

12. Как Вы предпочитаете проводить свой отпуск?

- В туристическом походе
- В приятной веселой компании

- Предпочитаю пассивные виды отдыха в спокойной обстановке
- На даче
- Выезжаю на юг, в среднюю полосу
- Ваш вариант

13. Как вы оцениваете свои условия труда:

- Нормальные
- Вредные
- Особо вредные

14. Отметьте производственные факторы, оказывающие, по Вашему мнению, наибольший ущерб здоровью:

- повышенное нервно-психическое напряжение
- неудобный график работы
- профессиональные вредности
- большая физическая нагрузка
- неудовлетворительные санитарные и бытовые условия
- Ваш вариант

15. Считаете ли Вы, что условия труда оказывают на здоровье отрицательное влияние

- Да
- нет

16. Каков обычный режим Вашей работы:

- 1 ставка
- 2 ставки
- Ваш вариант

17. Страдаете ли Вы от какого-либо хронического заболевания

- да
- нет

18. Какие оздоровительные мероприятия Вы проводите?

- двигательная активность
- соблюдаете диету
- занимаетесь по индивидуальным программам
- проводите закаливающие процедуры
- принимаете витамины
- делаете профилактические прививки
- соблюдаете режим труда и отдыха
- совершаете прогулки на свежем воздухе
- Ваш вариант

19. По Вашему мнению, Вы ведете здоровый образ жизни?

- Да
- Нет

20. Считаете ли Вы, что уровень Ваших знаний по здоровому образу жизни:

- достаточный
- недостаточный

21. Назовите ведущую причину, препятствующую ведению здорового образа жизни:

- недостаток свободного времени
- отсутствие самоорганизации
- неблагоприятные бытовые условия

- неудобный график работы
- недостаточное материальное обеспечение
- занятость
- Ваш вариант

**Часть В.** Заполните, пожалуйста, следующие анкетные данные:

Название Вашего учреждения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Должность: \_\_\_\_\_

Стаж работы: \_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_

Семейное положение: \_\_\_\_\_

Дети (количество и возраст): \_\_\_\_\_

**Благодарим Вас за участие в анкетировании!**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### *Результаты проведения Спартакиады среди дошкольных образовательных учреждений Советского района*

#### СВОДНАЯ ТАБЛИЦА

#### X Спартакиады среди работников дошкольных образовательных учреждений Советского района

##### I группа

№	команда	руководитель	стрельба	волейбол	боулинг	л/гонки	сп.эстаф	плавание	сем. старты	шашки	ГТО	О	М
1	МБДОУ № 9	Коркина О.К.	28	32	19	32	10	2	1д	32	32	124	18
2	МБДОУ № 11	Сухих С.М.	27	32	11	20	19	16	32	5	32	130	20
3	МБДОУ № 13	Вершинина О.С.	14	32	5	32	21	32	32	32	32	168	27
4	МБДОУ № 19	Бардина Г.И.	4	12	17	13	18	5	1м	12	10	57	7
5	МБДОУ № 25	Иванишина Н.Б.	13	12	4	32	32	14	32	32	32	139	22
6	МБДОУ № 30	Григорьева И.В.	5	8	1	3	14	7	6д	9	5	35	4
7	МБДОУ № 43	Ляндрес И.Н.	7	32	13	15	9	9	32	32	32	117	16
8	МБДОУ № 45	Лавриненко Л.М.	26	8	24	22	6	32	4м	32	32	122	17
9	МБДОУ № 46	Кашурина Л.А.	8	32	6	21	32	32	32	3	32	134	21
10	МБДОУ № 54	Недомовная Л.П.	10	12	32	32	32	4	32	32	6	128	19
11	МБДОУ № 56	Зверева Н.М.	20	8	12	9	7	6	6м	18	8	56	6
12	МБДОУ № 57	Фадеекина М.Н.	29	32	27	19	8	18	32	32	7	140	23
13	МБДОУ № 59	Дедух М.В.	15	2	10	11	17	15	32	15	32	85	12
14	МБДОУ № 73	Милюхина А.В.	3	6	32	14	12	17	5д	16	32	73	10
15	МБДОУ № 112	Шигапова Т.М.	1	12	3	5	11	11	5м	14	1	37	5
16	МБДОУ № 140	Зеленко Л.Е.	12	8	9	8	20	8	32	1	32	66	9
17	МБДОУ № 144	Беккер И.А.	6	15	26	2	5	3	9м	6	3	34	3
18	МБДОУ № 151	Воднева Т.М.	19	32	32	32	32	32	32	32	32	211	30
19	МБДОУ № 215	Носонова Ю.В.	22	32	25	32	32	32	32	19	32	194	29
20	МБДОУ № 277	Махтиева Л.Ц.	9	1	18	4	1	1	3м	10	2	21	2

21	МБДОУ № 300	Шуварова Т.И.	32	4	15	1	32	12	32	2	32	<b>98</b>	15
22	МБДОУ № 301	Артюшина Т.П.	32	32	32	32	32	32	32	32	32	<b>224</b>	31
23	МБДОУ № 303	Цыганкова О.С.	24	15	7	17	4	13	3д	11	9	<b>62</b>	8
24	МБДОУ № 308	и.о. Романова М.В.	18	17	22	18	3	20	10м	7	32	<b>97</b>	14
25	МБДОУ № 309	Пилипишена Е.Г.	17	17	16	7	22	32	32	32	32	<b>143</b>	25
26	МБДОУ № 311	и.о. Любушкина Н.А.	16	19	8	6	16	22	7м	8	32	<b>80</b>	11
27	МБДОУ № 315	Новоселова О.М.	11	32	23	32	32	32	2м	32	32	<b>164</b>	26
28	МБДОУ № 316	Белоглазова Е.С.	21	32	20	16	15	32	4д	32	32	<b>140</b>	24
29	МБДОУ № 326	Кислова Н.В.	25	5	20	10	13	21	8м	13	32	<b>90</b>	13
30	МБДОУ № 328	Позднякова З.Ш.	2	3	2	12	2	10	2д	4	4	<b>19</b>	1
31	МБДОУ № 330	Найштедт С.В.	23	32	14	32	32	19	32	17	32	<b>169</b>	28

### СВОДНАЯ ТАБЛИЦА

Х Спартакиады среди работников дошкольных образовательных учреждений Советского района

II группа

№	команда	руководитель	стрельба	волейбол	боулинг	л/гонки	сп.эстаф	плавание	сем. старты	шашки	ГТО	О	М
1	МБДОУ № 3	Степанюк Т.В.	37	37	13	37	37	37	37	37	37	<b>235</b>	31

2	МБДОУ № 28	Плотникова Н.Б.	25	37	25	19	24	6	3м	12	6	<b>95</b>	13
3	МБДОУ № 38	Ларцева С.В.	37	37	7	37	22	37	5д	23	37	<b>168</b>	21
4	МБДОУ № 39	Чижова М.В.	37	37	14	20	15	37	2д	15	37	<b>140</b>	19
5	МБДОУ № 42	Шимохина О.А.	11	4	2	5	5	10	8д	4	37	<b>38</b>	4
6	МБДОУ № 51	Кудринская О.В.	37	37	37	37	37	37	37	37	37	<b>259</b>	32
7	МБДОУ № 55	Федотко М.В.	10	6	10	37	8	37	37	16	37	<b>124</b>	15
8	МБДОУ № 66	Казарова В.О.	28	37	27	20	21	37	37	37	37	<b>207</b>	27
9	МБДОУ № 72	Володина О.Г.	12	8	5	4	10	37	37	3	37	<b>79</b>	8
10	МБДОУ № 74	Назарюк Ю.Г.	3	3	19	3	2	1	3д	10	3	<b>18</b>	3
11	МБДОУ № 75	Харамецкая С.М.	22	37	20	37	37	37	37	37	37	<b>227</b>	30
12	МБДОУ № 76	Савинкова В.Н.	5	37	3	12	13	14	37	8	37	<b>92</b>	12
13	МБДОУ № 99	Редькина И.В.	21	37	9	37	37	37	37	37	37	<b>215</b>	29
14	МБДОУ № 137	Михайлова Н.А.	2	1	4	1	3	3	1д	21	7	<b>15</b>	2
15	МБДОУ № 148	Комиссарова Н.Г.	13	37	15	11	37	37	37	37	37	<b>187</b>	24
16	МБДОУ № 152	Шавлыгина Ж.А.	37	37	37	37	37	37	37	37	37	<b>259</b>	33
17	МБДОУ № 163	Николина Н.Д.	14	37	22	37	16	37	37	37	37	<b>200</b>	26
18	МБДОУ № 186	Котович Е.М.	8	37	28	20	12	37	37	20	2	<b>127</b>	17
19	МБДОУ № 190	Ткачева Н.Б.	27	37	21	37	37	37	37	13	37	<b>209</b>	28
20	МБДОУ № 200	Санина Л.С.	20	2	23	6	6	6	37	22	37	<b>85</b>	9
21	МБДОУ № 213	Окладникова –Кефер Т.А.	4	37	12	10	4	37	37	9	37	<b>113</b>	14
22	МБДОУ № 217	Петровская М.Ф.	9	37	6	7	7	11	37	11	37	<b>88</b>	10
23	МБДОУ № 218	Васильева О.Н.	7	37	26	9	17	12	1м	6	37	<b>78</b>	7
24	МБДОУ № 227	Керимова Р.В.	37	37	37	37	37	37	37	37	37	<b>259</b>	34
25	МБДОУ № 244	Грачёва Ю.А.	18	37	17	8	11	8	9д	17	37	<b>88</b>	11
26	МБДОУ № 246	Ращектаева Е.И.	17	6	18	37	9	37	37	1	37	<b>125</b>	16
27	МБДОУ № 247	Левкина Н.В.	19	37	16	17	37	37	37	14	37	<b>177</b>	22
28	МБДОУ № 259	Энцы С.А.	15	37	1	15	23	4	37	19	37	<b>144</b>	20
29	МБДОУ № 280	Полегошко Т.Ю.	23	37	30	16	37	37	37	18	37	<b>198</b>	25
30	МБДОУ № 282	Ненастьева О.Ю.	26	37	29	20	19	13	6д	24	37	<b>137</b>	18
31	МБДОУ № 292	Азанова О.Г.	16	37	11	13	20	7	4д	2	4	<b>57</b>	5
32	МБДОУ № 294	Ясинская Т.В.	37	37	37	37	37	37	37	37	37	<b>259</b>	35
33	МБДОУ № 296	Захарова О.А.	24	5	24	18	18	9	7д	7	5	<b>69</b>	6

34	МБДОУ № 329	Пуганова О.В.	6	37	37	14	14	37	37	37	37	<b>182</b>	23
35	МАДОУ № 333	Пидимова Т.М.	1	37	8	2	1	2	2м	5	1	<b>14</b>	1

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты проведения Спартакиады среди работников учреждений образования Советского района

#### СВОДНАЯ ТАБЛИЦА

#### X Спартакиады среди работников учреждений образования Советского района

##### I подгруппа

№	команда	руководитель	стрельба	волейбол	боулинг	н/теннис	л/гонки	плавание	семейные старты	шашки	ГТО	Очки	Место
1	МБОУ СОШ № 150	Коматкова Л.В.	7	4	5	1	2	2	1 м	2	1	13	1
2	МБОУ СОШ № 144	Алексеева Н.А.	10	1	4	3	1	1	2 м	4	5	16	2
3	МБОУ СОШ № 7	Прощенко О.В.	1	9	1	6	8	6	1 д	8	2	24	3
4	МБОУ СОШ № 24	Биркун Е.А.	11	7	11	4	4	4	3 д	5	4	31	4
5	МБОУ СОШ № 151	Дебелова Т.А.	2	16	3	11	3	16	2 д	1	16	38	5
6	МБОУ СОШ № 143	Савенко С.А.	13	3	6	2	16	7	16	9	3	43	6
7	МБОУ СОШ № 145	Макаренко Е.И.	8	5	2	10	6	16	16	7	16	54	7
8	МБОУ СОШ № 5	Акачутина О.А.	3	7	7	9	9	9	16	16	16	60	8
9	МБОУ СОШ № 18	Вебер Е.А.	16	16	8	13	5	5	16	3	16	66	9
10	МБОУ СОШ № 147	Вовченко Е.А.	6	16	12	5	11	3	16	16	16	69	10