Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа г. Сердобска

Методическая разработка на тему:

**«Диагностический инструментарий по комплексной оценке показателей формирования здоровья и здорового образа жизни у педагогов»**

Составила:

тренер-преподаватель по фитнес-аэробике

Татьяна Валерьевна Козлова

Сердобск

2014 г.

 Успешность обучения в любом образовательном учреждении определяется уровнем состояния здоровья, с которым преподаватель пришёл в учреждение, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне в дальнейшем важна и правильная организация учебной деятельности педагога в условиях образовательного процесса.

 Проблема оценки текущего состояния индивидуального здоровья и контроля за изменениями его уровня приобретает всё более важное значение для населения в целом, но особенно для педагога, подверженного высоким психоэмоциональным или физическим нагрузкам.

Организм  педагога, испытывающий в условиях современного научно-технического прогресса непрерывные стрессорные воздействия (производственные, социальные, психоэмоциональные и пр.), необходимо рассматривать как динамическую систему, которая  осуществляет  непрерывное приспособление к условиям окружающей среды путём изменения уровня функционирования отдельных систем и соответствующего напряжения регуляторных механизмов. Адаптация как одно из фундаментальных свойств живой материи является результатом и средством разрешения внутренних и внешних противоречий жизни.

 Поддержание достаточных адаптационных (приспособительных) возможностей организма, то есть обеспечения здоровья, находится в прямой зависимости от функциональных резервов организма, от его способности мобилизовать эти резервы для поддержания и сохранения гомеостаза в изменяющихся  условиях окружающей среды (В.Ф. Баевский). Любой стресс вызывает реакцию напряжённости регуляторных систем, мобилизацию функциональных резервов.

 В  разработке  предложены  комплексные методики по оценке психофизического здоровья   и готовности педагога к работе в условиях по формированию здорового образа жизни.
Данный материал содержит диагностический инструментарий по комплексной оценке показателей физического развития, функциональной  и физической подготовленности, диагностике физического, психического здоровья  педагога.

**Методика 1. Насколько вы активны?**

Хотите узнать, каковы ваша физическая форма и состояние здоровья? Для этого не придётся отжиматься, бегать или приседать, как при многих других тестах, результаты которых благодаря хорошей наследственности, возможно, и будут положительными. Из-за малоподвижного образа жизни через некоторое время неизбежно возрастёт риск потерять здоровье.

Ответьте на вопросы, выбирая один из трёх вариантов ответов, наиболее подходящий.

1. Я хожу по лестнице пешком.

а) всегда пользуюсь лифтом;
б) игнорирую лифт, поднимаюсь и спускаюсь только по лестнице, даже если это 10 этаж;
в) могу пройти 2-3 лестничных марша, но не больше.

2.У меня сидячая работа.

а) нет, мне приходится много ходить;
б) большую часть рабочего дня стою или часто (около 6 раз за час) покидаю рабочее место для выполнения различных поручений;
в) можно сказать, что  я сижу.

3. В среднем в день я прохожу:

а) 3 км и менее;
б) 5 км и более;
в) 3-5 км.

4. Занимаюсь садом, огородом на дачном участке.

а) нет, для меня это слишком большая нагрузка;
б) саду-огороду посвящаю по необходимости от 1 до 5 часов в неделю;
в) тружусь там все выходные. Физическая работа доставляет удовольствие.

5. Уход за маленьким ребёнком отнимает много физических сил:

а) да, ведь я целый день провожу с ним;
б) ко мне это не относится;
в) нет (ребёнок ходит в детский сад; за ним часть времени ухаживают няня или бабушка).

6. Активно занимаюсь спортом, хожу в бассейн, на танце, в тренажёрный зал, совершаю долгие пешие (велосипедные, а зимой лыжные) прогулки.

а) выкраиваю для занятий спортом 1-3 ч в неделю.
б) посвящаю тренировкам более 3 ч в неделю.
в) у меня на это не хватает времени.

7. Каждое утро начинаю с зарядки.

а)  нет, это не для меня.
б) случается время от времени.
в) комплекс утренней гимнастики выполняю ежедневно.

8. Занимаюсь домашней работой (стираю, убираю, готовлю, хожу по магазинам) в среднем в неделю.

а) до 5 часов
б) менее часа;
в) более 5 часов.

Подсчитайте результат, сложив заработанные очки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопросов/ варианты ответов  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| А | 0 | 10 | 0 | 0 | 10 | 5 | 0 | 5 |
| Б | 10 | 5 | 10 | 5 | 0 | 10 | 5 | 0 |
| В | 5 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0 | 10 | 10 |

*До 25 очков.* Вы так мало двигаетесь, что любой врач вам поставил бы диагноз гиподинамия. Если даже чувствуете себя сносно, катастрофическое отсутствие физической нагрузки – уже угроза вашему здоровью. Немедленно измените образ жизни! Пора всерьёз заняться собой.

*25-65 очков.* Вы недостаточно энергичны и подвижны, поэтому вас нельзя назвать вполне здоровым человеком. Обязательно найдите время для регулярных упражнений по душе. Хорошие перемены не заставят себя ждать: станете энергичнее, будете больше успевать и лучше выглядеть.

*Больше 65 очков.* Вас можно поздравить: много двигаетесь и заботитесь о своём здоровье. Но нет предела совершенству. Возможно, вам следует  заниматься более целенаправленно и организованно. И конечно же, ни в коем случае не бросайте тренировки. Только так есть шанс сохранить бодрость и хорошее самочувствие на долгие годы.

**Методика 2. Здоровы ли вы физически?**

Подчеркните ваш вариант ответа на приведённые ниже вопросы:

1. Насколько вы активны? Как часто занимаетесь физическими упражнениями:

а) 4 раза в неделю;
б) 2-3 раза в неделю;
в) 1 раз в неделю.

2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня?

а) более 4 км;
б) менее 1,5 км;
в) менее 700 м.

3. Отправляясь на работу или по магазинам, вы:

а) как правило, идёте пешком или едете на велосипеде;
б) часть пути идёте пешком  или едете на велосипеде;
в) иногда идёте пешком или едете на велосипеде;
г) всегда добираетесь до работы на общественном транспорте или автомобиле.

4. Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифт, вы:

а) всегда поднимаетесь по лестнице;
б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести;
в) иногда пользуетесь лифтом;
г) всегда пользуетесь лифтом.

5. По выходным дням вы:

а) по нескольку часов работаете по дому или в саду;
б) как правило, вы целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь никаким физическим трудом;
в) совершаете несколько коротких прогулок;
г) большую часть субботы и воскресенья смотрите телевизор.

Оценка:

а) – 4 балла;
б) – 3 балла;
в) – 2 балла;
г) – 1 балл.

*18 очков и больше.* Вы очень активны и вполне здоровы физически.

*12-18 очков*. Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

*8-12 очков.* Вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями.

*8 очков и меньше.* Вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.

**Методика 3. Ненужные килограммы**

Есть немало людей, которые хотели бы избавиться от ненужного веса. Этот тест поможет узнать, удастся ли вам похудеть.

Для этого вы должны откровенно ответить на 10 вопросов. За ответ «да» запишите себе 10 очков, за «нет» – 0.

1. Занимаетесь ли вы регулярно зарядкой?
2. Всегда ли вы знаете, калорийность пищи, которую едите?
3. Питаетесь ли вы часто, но понемногу, скажем, 6 раз в день?
4. Взвешиваетесь ли вы регулярно, хоть раз в неделю, контролируя свой вес?
5. Всегда ли у вас дома есть диетические продукты: нежирные творог, сыр, отварное мясо?
6. Сможете ли вы удержаться. Когда не голодны, но кто-то уговаривает вас перекусить за компанию?
7. Долго ли задерживаются у вас дома сладости, вы можете не съедать их быстро?
8. В состоянии ли вы недоесть, оставив еду на тарелке, если вы уже сыты?
9. Думаете ли вы время от времени о каком-то любимом блюде?
10. Хорошо ли вы себя чувствуете при нынешнем режиме питания?

Оценка:

*До 30 очков.* Вам нужно полностью изменить свой режим питания. Иначе вы никогда не сможете избавиться от лишнего веса.

*От 40 до 60 очков.* Если вы ещё лучше будете следить за своим питанием и регулярно делать зарядку, то избавитесь от лишнего веса.

*От 70 до 100 очков.* У вас сильная воля, быстро сбросите ненужные килограммы.

**Методика 4. Самоконтроль в общении** (Снайдер)

Инструкция: Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву «В», если неверным или преимущественно неверным – букв «Н». Мне кажется трудным искусство подражать повадкам других людей.

1. Я бы, пожалуй, мог свалять «дурака», чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
2. Из меня мог бы выйти неплохой актёр.
3. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
4. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
5. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
6. Я могу отстаивать только то, в чём я искренне убеждён.
7. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
8. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
9. Я не всегда такой, каким кажусь.

Обработка результатов: по одному баллу начисляется за ответ «Н» на 1, 5, 7-й вопросы и  за ответ «В» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы искренне отвечали на  вопросы, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

*От 0 до 3 баллов:* у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво и вы не  считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

*От 4 до 6 баллов:* у вас средний коммуникативный контроль, вы искренне, но не сдержаны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своём поведении с окружающими людьми.

*От 7 до 10 баллов:* у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения в ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

Люди с высоким коммуникативным контролем, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент».

Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «я», сало подверженное изменениям в различных ситуациях.

**Методика 5. Оценка уровня конфликтности**

Инструкция: внимательно прочтите приведённые ниже высказывания и выберите по одному ответу на каждый вопрос.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

а) не принимаю участия;
б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли вы на собраниях с критикой руководства?

а) нет;
б) только если имею для этого веские основания;
в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями?

а) только ели люди необидчивые;
б) лишь по принципиальным вопросам;
в) споры – моя стихия.

4. Очереди, к сожалению, вошли в нашу жизнь. Как вы реагируете, если кто-то пролез в обход?

а) возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;
б) делаю замечание;
в) прохожу вперёд и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

а) не буду поднимать скандал из-за пустяков;
б) молча возьму солонку;
в) не удержусь от едких замечаний, и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу…

а) С возмущением посмотрю на обидчика;
б) сухо сделаю замечание;
в) выскажусь, не стесняясь в выражениях!

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась …

а) промолчу;
б) ограничусь коротким, тактичным комментарием;
в) устрою скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесётесь?

а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово, никогда больше не участвовать в ней;
б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
в) проигрыш надолго испортит настроение.

Обработка результатов: подсчитайте набранные очки, исходя из того, что каждое а – 4 очка, б – 2 очка, в – 0 очков.

Если полученная сумма от 22 до 32 очков – вы тактичны, миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если  обстоятельства требуют  высказываться принципиально, невзирая на лица.

От 12 до 20 очков – вы слывёте человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твёрдо отстаиваете своё мнение, не думая о том, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижайтесь до оскорблений. Всё это вызывает к вам уважение.

До 10 очков – споры и конфликты – это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьём». Ваша критика – ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами  – на работе и дома. Ваши несдержанность и грубость отталкивают людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

**Методика 6. Оценка способов реагирования в конфликте** (К.М. Томас)

Методика  определяет типичные способы реагирования на конфликтные ситуации. Можно  выявить, насколько педагог склонен к соперничеству и сотрудничеству в коллективе, в школьном классе, стремится к компромиссам, избегает конфликтов или, наоборот, старается обострить их, а также оценить степень адаптации каждого члена коллектива к совместной деятельности.

1.

а) иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса;
б) чем обсуждать то, в чём мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чём мы оба согласны.

2.

а) я стараюсь найти компромиссное решение;
б) я пытаюсь уладить его с учётом всех интересов другого человека и моих собственных.

3.

а) обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;
б) иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

4.

а) я стараюсь найти компромиссное решение;
б) я стараюсь не задеть чувств другого человека.

5.

а) улаживая спорную ситуацию, я всё время пытаюсь найти поддержку у другого;
б) я стараюсь делать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости.

6.

а) я пытаюсь избежать неприятности для себя;
б) я стараюсь добиться своего.

7.

а) я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решать его окончательно;
б) я считаю возможным в чём-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

а) обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;
б) я первым делом стараюсь определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9.

а) думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-нибудь возникших разногласий;
б) я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

а) я твёрдо стремлюсь добиться своего;
б) я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

а) первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чём состоят затронутые интересы и спорные вопросы;
б) я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12.

а) зачастую, я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры;
б) я даю возможность другому человеку в чём-то остаться при своём мнении, если он также идёт навстречу.

13.

а) я предлагаю среднюю позицию;
б) я настаиваю, чтобы всё было сделано, по-моему;

14.

а) я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах;
б) я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

15.

а) я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения;
б) я стараюсь сделать всё необходимое, чтобы избежать напряжения.

16.

а) я стараюсь не задеть чувств другого;
б) я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

а) обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;
б) я стараюсь сделать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости;

18.

а) если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своём;
б) я дам другому возможность остаться при своём мнении, если он идёт мне на встречу.

19.

а) первым делом я пытаюсь определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы;
б) я стараюсь отложить спорные вопросы с тем, чтобы со временем решить их окончательно.

20.

а) я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия;
б) я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21.

а) ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому;
б) я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.

а) я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и другого человека;
б) я отстаиваю свою позицию.

23.

а) как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас;
б) иногда представляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

а) если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему на встречу;
б) я стараюсь уговорить другого на компромисс.

25.

а) я пытаюсь убедить другого в своей правоте;
б) ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.

26.

а) я обычно предлагаю среднюю позицию;
б) я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

27.

а) зачастую пытаюсь избежать споров;
б) если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.

28.

а) обычно я стремлюсь добиться своего;
б) улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

29.

а) я предлагаю среднюю позицию;
б) думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

30.

а) я стараюсь не задеть чувств другого;
б) я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

По каждому из пяти разделов опросника (соперничество, сотрудничество, компромисс, избежание, приспособление) подсчитывается количество ответов, совпадающих с ключом.

Ключ опросника:

Соперничество: 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.
Сотрудничество: 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.
Компромисс: 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.
Избежание: 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б.
Приспособление: 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Полученные количественные оценки сравниваются между собой для выявления наиболее предпочитаемой формы социального поведения испытуемого в ситуации конфликта, тенденции его взаимоотношений в сложных условиях.

**Методика 7**

 Адаптация к нагрузкам установлено, что адаптация организма к различным влияниям окружающей среды обеспечивается соответствующими колебаниями функциональной активности органов и тканей, центральной нервной системы, включая изменение скорости биологических реакций.

У здорового человека его « внутренние биологические часы» довольно часто отмеряют отрезки времени. Таким людям не нужны будильники по утрам, они могут сами просыпаться в назначенный час.

Однако бывают случаи, когда эти «живые часы» начинают или запаздывать или спешить.

Для проверки хода своих биологических часов предлагается тест.

Для определения «индивидуальной минуты» надо взять в руки секундомер и нажать кнопку спуска секундной стрелки. Не глядя на неё,  сразу же начать про себя отсчитывать секунды до 1 мин. и сразу остановить секундомер. Оценка:

* Лица с хорошей адаптацией к различным нагрузкам (физическим и психическим) имеют очень небольшие отклонения по определению минуты: плюс-минус 3-5 с, т.е. насчитывают 60-65с.
* Люди с плохой адаптацией имеют короткую индивидуальную минуту – 46,2-47 с.
* Люди, останавливающие секундомер на 40 с, как правило, имеют  плохую переносимость физической нагрузки.
* Психически неуравновешенные, останавливают секундомер на 30-й или  даже на 22-27.

При заболеваниях временные характеристики также изменяются – длительность индивидуальной минуты тем короче, чем тяжелее заболевание. Увеличение длительности индивидуальной минуты совпадает с  понижением температуры тела. Для тех, кто находится в состоянии депрессии, время тянется медленно.

**Методика 8. Тест на упитанность**

Измерьте свой вес и рост. Определите показатель упитанности. Сравните свои данные с таблицей.

Показатель упитанности = вес тела (кг): рост (дм)

|  |  |
| --- | --- |
| Состояние организма | Показатель упитанности |
| Истощение | 2,9-3,2 |
| Слабая упитанность | 3,21-3,6 |
| Норма | 3,61-4,5 |
| Чрезмерный вес | 4,51-5,4 |
| Ожирение | 5,41 и более |

**Методика 9. Экспресс-оценка уровня здоровья**

Указанные девять показателей необходимо перевести в баллы. Сложив последние и разделив на сумму 9, получим средний балл, который и будет характеризовать общий уровень здоровья. Данная экспресс-оценка занимает немного времени и может быть использована при динамических наблюдениях, а также для решения вопроса о более детальном обследовании.

Если получилось 6,0 баллов и более – превосходно! Это зона суперздоровья. Риск угрожающих жизни заболеваний при таком показателе практически равен 0. Нужно продолжать и дальше так же тренироваться, закаляться и правильно питаться. Зона от 5,0 до 5,9 балла также свидетельствует о высокой степени надёжности организма. Риск возникновения заболеваний с такими показателями уровня здоровья составляет всего 3,6%.

Риск возникновения различных заболеваний начинает увеличиваться по мере снижения общего уровня здоровья с 4,9 до 3,0 баллов. Диапазон 3,0-3,9 балла указывает на то, что организм находится в предболезни (органы и системы работают с большим  напряжением), и если человек не желает попасть в категорию хронических больных, то должен серьёзно заняться своим здоровьем.

Цифры 2,0-2,9 свидетельствуют о том, что человек ведёт преступный по отношению к своему здоровью образ жизни. Следует, не откладывая изменить его: наладить нормальное питание, пересмотреть двигательный режим и не ждать катастрофы.

И, наконец, зона менее 2,0 баллов свидетельствует о том, что необходимо срочно пройти углублённое медицинское обследование, так как организм находится в критическом состоянии.