

**Название программы - Территория здоровья.**

Обоснование актуальности. Актуальность данного мероприятия связана с ростом заинтересованности населения г. Барнаула к собственному здоровью, ведению здорового образа жизни. Люди стараются следить за своим здоровьем, отказываются от вредных привычек, начинают правильно питаться и, конечно же, обращаются к спорту.

Проект способствует пропаганде здорового образа жизни, привлечению внимания к активным видам спорта.

Цели и задачи.

Цель проекта- мотивация работников, особенно молодежи, для привлечения их в Профессиональный союз работников народного образования и науки Российской Федерации, посредством организации и проведения оздоровительных мероприятий массовой физической культуры и спорта.

Задачи проекта, в соответствии с поставленной целью:

- на основе проведенных исследований разработать алгоритм отбора и распределения работников и членов их семей, подавших заявку на участие в Программе по группам, в соответствии с состоянием здоровья на текущий момент;
- провести большой комплекс антропологических измерений по методу экспресс-системы оценки уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко, с заполнением Паспорта здоровья для каждого участника проекта, в котором отражены показатели здоровья, включая антропометрические данные, показатели по функциональным пробам (ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС и т.д.), пожелания по диете, рекомендация по физическим нагрузкам. Построенная на основе полученных данных качественная индивидуальная программа занятий спортом для каждого участника Проекта и заинтересованных членов их семей, особенно детей школьного возраста и студентов;
- распределить участников, прошедших отбор по пяти площадкам, которые будут описаны ниже, для проведения групповых занятий с учетом специфики каждого члена отдельной группы здоровья;
- провести комплекс мероприятий Программы на базе спортивных площадок АлтГТУ им. И.И. Ползунова (спортивного комплекса в манеже, спортивных залов, спортивного клуба, лыжной базы и бассейна «Олимпийский»), состоящий из пяти основных направлений;
- увеличить контингент участников Программы с расширением ее границ в рамках вузов города Барнаула и Алтайского края, а в перспективе и в других регионах страны;
- поднять имидж Профсоюзной организации посредством вовлечения работников в ЗОЖ и осуществления заботы о здоровье и физическом состоянии её членов;
- мотивировать работников на регулярные занятия непрофессиональным спортом;
- увеличение притока молодежи в ряды профсоюзной организации возможно в пределах от 2 до 7%.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- 2019-2023.

Содержание проекта.

Проект был разработан в 2019 году и начал продвигаться в АлтГТУ первичной профсоюзной организацией работников, её силами и силами членов профкома. 2020 год стал для всех годом борьбы с Covid-19. Не только снизился показатель уровня здоровья, повысилась смертность населения России. Появились запреты на массовые мероприятия, но профсоюзная организация не опустила руки и стала проводить мероприятия небольшими группами, проводились Дни здоровья на лыжной базе, соревнования в манеже и спортивном зале. Все находились на дистанте, это еще больше привлекало сотрудников к встречам, хотя и малолюдным.

В связи с тем, что 2020 год отмечен вспышкой коронавирусной инфекции, профсоюзная организация обеспечила защитными масками бесплатно актив организации и

членов профсоюза, выходящих на работу во время карантина до августа месяца. Это тоже было в рамках проекта, временное вынужденное снижение активности, но забота о здоровье осталась, пусть и в такой форме.

В 2021 году проект был представлен на конкурс «Траектория успеха» и занял 2 призовое место и получил денежный сертификат.

Это и вдохновило профком обратиться к администрации вуза, которая приняла активное участие в разработке дальнейших мероприятий проекта. Как отметил ректор университета Марков А.М.: «Забота о здоровье сотрудников его главная задача». Было подписано Соглашение «О реализации мероприятий по оздоровлению работников АлтГТУ». В Соглашении рассматриваются бесплатные посещения спортивных объектов АлтГТУ (манеж, бассейн, спортзал, лыжная база).

8 ноября 2021 года началась новая жизнь проекта, основным документом, подтверждающим оздоровление участников, является Паспорт здоровья. Основными показателями здоровья являются антропометрические данные, которые снимаются с участников до и после окончания занятий по методу Апонасенко (измерение частоты сердечных сокращений, АД, весо-ростовой индекс Кетле – $M (г)/Рост (см)$; жизненный индекс – $ЖЕЛ (мл)/М (кг)$; силовой индекс – $(F (кг)/М (кг)) \times 100\%$; двойное произведение – $ЧСС \times (АД сист./ 100)$; индекс Руфье – время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с.). Это позволяет определить так называемый профиль, или уровень, здоровья, оцениваемый по пятибалльной шкале. Занятия и антропометрию по проекту проводят преподаватели кафедры ОФК Артемьева Е.А. и Подольская О.В.

Первая группа Работников занималась 8 недель, снятые повторно антропометрические данные показали улучшение здоровья (в среднем на 6% улучшились показатели работников). Это и показатели гибкости позвоночника, и увеличение жизненного объема легких, силовой индекс, в соответствии с расчетами.

В 2022 году к проекту присоединились работники Алтайского государственного педагогического университета и в мае присоединяются работники Алтайского государственного университета, также разворачивается движение Территории здоровья и в филиалах университета Бийском технологическом и Рубцовском индустриальном.

В рамках проекта Территория здоровья осуществляются занятия йогой, Аквааэробикой, спортивными танцами, фитнесом, лыжами, скандинавской ходьбой, плаванием.

Все виды занятий разделены на группы в соответствии с показателями здоровья работника. Но особой популярностью пользуются Дни здоровья, которые проходят на лыжной базе университета. Это и соревнования, и отдых.

В рамках дня здоровья актив оздоравливается в лучших санатория края на турах выходного дня, и базах Горного Алтая.

География, категории и количество участников. Алтайский край, г. Барнаул, г. Бийск, г. Рубцовск.

Преподаватели и сотрудники университетов и институтов, филиалов. На текущий момент 550 человек, планируем задействовать до 1500 человек по краю.

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

На средства от полученного на конкурсе "Траектория успеха" сертификата, в объеме 44 тысячи рублей были приобретены для фитнеса браслеты, для аквааэробики гантели и утяжелители, для йоги коврики. Подтверждено бухгалтерскими документами и чеками.

Со стороны администрации предоставлено бесплатное время посещения бассейна и манежа. Снимаются рекламные ролики.

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): Обучение преподавателей физкультуры и спорта БТИ и РИИ основным навыкам по проекту для дальнейшего осуществления проекта на их базе.

Совместное осуществление проекта с АГПУ на базе Института физического развития и спорта

Администрация вуза осуществляет поддержку в создании рекламных роликов., предоставляет инвентарь и помещения для занятий.

Источники финансирования проекта: Собственные средства, сертификаты, гранты.

Основные результаты:

снятые повторно антропометрические данные показали улучшение здоровья (в среднем на 6% улучшились показатели работников). Это и показатели гибкости позвоночника, и увеличение жизненного объема легких, силовой индекс, в соответствии с расчетами.

Увеличение численности занятых в проекте на 109 % за 2 года работы.

Мотивация вступления в профсоюз 7 % за последний год.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект: Вовлечение в проект Алтайского государственного медицинского университета, с расширением спектра медицинских показателей, увеличение участников проекта до 1500 человек

Увеличение членства в профсоюзе до 20 % в год.

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

<https://ksp.esur.ru/?p=1083> Территория
<https://www.altstu.ru/structure/public/ppis/news/21227/>
<https://www.altstu.ru/structure/unit/oso/news/21113/>
<https://www.altstu.ru/structure/public/ppis/news/20938/>
<https://www.altstu.ru/structure/public/ppis/news/20623/>
<https://www.altstu.ru/structure/public/ppis/news/20087/>
<https://www.altstu.ru/structure/unit/osr/news/17917/>
https://vk.com/story179287766_456239021
<https://ksp.esur.ru/?p=1083>

