



**Название программы-** Программа развития студенческого спорта и пропаганды ЗОЖ в ЮРГПУ (НПИ) имени М. И. Платова

**Обоснование актуальности.** Одним из приоритетов современной государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации и усиления пропаганды здорового образа жизни. ВОЗ определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и инвалидности.

Современный студент должен постоянно обрабатывать огромное количество информации и вынужден отодвигать заботу о собственном здоровье на второй план. Важнейшими факторами, влияющими на состояние здоровья обучающихся, являются их условия проживания, атмосфера в коллективе, образовательное пространство университета и возможности для продуктивного досуга. Ежегодно Первичная профсоюзная организация обучающихся ЮРГПУ (НПИ) Общероссийского Профсоюза образования проводит опрос среди студентов с целью выявления наиболее актуальных проблем. В 2021 году студенты в числе главных факторов риска для себя назвали: неправильное питание (65% опрошенных), недосып (61% опрошенных), высокий уровень стресса (40% опрошенных), недостаточный уровень физической нагрузки (39% опрошенных) и вредные привычки (33% опрошенных). Очевидно, что все эти факторы, как в целом, так и по отдельности, оказывают крайне негативное влияние на студентов.

Одна из уставных целей Профсоюза - улучшение качества жизни членов Профсоюза. Залогом полноценного развития личности студента является поддержание баланса между духовным и физическим развитием. Таким образом, работа по охране здоровья студентов, пропаганде и популяризации здорового образа жизни, созданию благоприятной атмосферы является крайне актуальной.

**Цели и задачи.** Цель- Популяризация здорового образа жизни в студенческой среде ЮРГПУ (НПИ), обеспечение всех необходимых условий для гармоничного развития студентов.

Задачи:

- Максимальное вовлечение обучающихся в спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную деятельность.
- Разработка и проведение профилактических мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди студентов и популяризации ведения здорового образа жизни.
- Контроль качества питания и мониторинги мнения студентов с целью совершенствования системы общественного питания на территории ЮРГПУ (НПИ).

**Сроки реализации (не ранее 2015 года)-** Реализация проекта началась в феврале 2019 года и осуществляется по настоящее время.

#### **Содержание проекта.**

Программа имеет чётко выраженную структуру, её реализация подразделяется на пять основных направлений:

##### **1. Организация досуговой деятельности и активного отдыха**

В университете создана система работы по формированию культуры здоровья и активного отдыха среди обучающихся, что позволяет поддерживать высокий уровень психического и физического здоровья студентов. Деятельность в данном направлении осуществляется путём реализации следующих мер:

☐ Для студентов ежемесячно проводятся мероприятия, обучающие приёмам и методам сохранения и укрепления здоровья. Здесь они получают первичные знания о здоровом образе жизни, а также формируют осознанный подход к проблемам сохранения здоровья.

☐ Развитие студенческого самоуправления, организация учёбы студенческого актива и мотивация студентов к постоянному самосовершенствованию. В рамках этих

мероприятий студенты могут сами предложить мероприятия, направленные на развитие спорта и охрану здоровья. Помимо обширной основной программы участники принимают участие в оздоровительных мероприятиях: зарядка, танцы, подвижные игры и конкурсы.

□ Популяризация любительского спорта и поддержка занятий профессиональным спортом среди студентов, привлечение к участию в спортивных соревнованиях различного уровня в сотрудничестве со Студенческим спортивным клубом «Платов» ЮРГПУ(НПИ).

## 2. Организация сбалансированного и рационального питания

Рациональное и сбалансированное питание, соответствующее возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии – это один из основных факторов, определяющих гармоничное развитие организма студентов.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» организация питания возлагается на образовательные учреждения, в которых с целью охраны и укрепления здоровья УОП должно быть помещение и необходимые условия для работы, а также контроль за качеством их деятельности. Для организации здорового питания обучающихся вуза на территории учебного и студенческого городка работают комбинат студенческого питания «Архимед», студенческие кафе и ряд буфетов - всего 12 пунктов общественного питания. Регулярно социальный сектор профкома проводит контроль качества питания и мониторинги мнения студентов, оценивая особенности и характер рациона, режим питания, качество обслуживания.

## 3. Профилактика табакокурения, наркомании, алкоголизма и других форм зависимости

Употребление психоактивных средств стало глобальной проблемой, особенно актуальной для молодёжи, которая склонна недооценивать долговременные последствия своего поведения. В связи с этим в университете активно ведется профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании и других форм зависимости путём реализации следующих мер:

□ Побуждение студентов к осознанному принятию решения не курить, не употреблять алкоголь и наркотики.

□ Проведение просветительских акций, направленных на пропаганду ЗОЖ.

## 4. Оздоровление и отдых

Продуктивный отдых студентов – важная составляющая внеучебного процесса. Для его организации необходимо четкое планирование всего времени отдыха с тем, чтобы, отдыхая, студенты приобретали новые навыки, вели здоровый образ жизни, занимались спортом, развивались интеллектуально, занимались творчеством. Для студентов возможность отдыхать, поддерживать свое здоровье и проводить досуг предоставляется в течение всего года.

Для организации оздоровления и отдыха обучающихся ЮРГПУ(НПИ) профком студентов ежегодно подготавливает документацию, ведёт работу по приёму заявлений, распределению и формированию потоков.

## 5. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение играет важную роль в популяризации ЗОЖ. На протяжении всего периода реализации проекта постоянно обновлялся сайт и социальные сети профсоюзной организации новостями, фотографиями. Используя статистику нашей публичной страницы в социальной сети «ВКонтакте», которую ежедневно посещает около тысячи человек, информационный сектор ППО ЮРГПУ(НПИ) разрабатывает стратегию влияния на настроения и образ жизни студентов, проводит мероприятия по улучшению осведомленности студентов в вопросах оздоровления и здорового образа жизни.

**География, категории и количество участников.** Проект реализуется в г. Новочеркасске Ростовской области, на территории ФГБОУ ВО «Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова». В реализации проекта задействованы обучающиеся ЮРГПУ(НПИ), состоящие на учёте в Первичной профсоюзной организации обучающихся ЮРГПУ(НПИ) Общероссийского профсоюза образования общим числом 4942 человека.

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

Организационное и ресурсное обеспечение Программы осуществляется с использованием имущественного комплекса ЮРГПУ(НПИ).

Инструментом реализации является соглашения между Первичной профсоюзной организацией обучающихся ЮРГПУ(НПИ) Общероссийского Профсоюза образования и администрацией университета на период с 2019г. по 2022 г. включительно.

Для занятий спортом на территории университета имеются спортивный комплекс площадью - более 19 тыс. м<sup>2</sup>, включающий в себя: легкоатлетический манеж (длиной 120 м), крытый плавательный бассейн (длиной 25 м), зал спортивный универсальный (общей площадью 709,8 м<sup>2</sup>), тренажерный зал, зал бокса, зал тяжелой атлетики, зал борьбы, волейбольный зал, залы лечебной физкультуры, теннисный корт и стадион. На спортивной базе университета можно проводить сдачу норм ГТО. В распоряжение университета имеются: спортивно-оздоровительный лагерь (СОЛ) «Кишкет», расположенный на территории Республики Карачаево-Черкессия и спортивно-оздоровительный комплекс «Дон», расположенный на территории острова Брехов Багаевского района Ростовской области.

Организационное обеспечение включает в себя следующие направления расходов:

- приобретение инвентаря и оборудования (шахматы, шашки, шахматные часы, футбольные, волейбольные и баскетбольные мячи, дартс, комплекты для настольного тенниса);
- призовой фонд мероприятий (подарочные боксы, сертификаты, спортивная форма);
- расходы на сувенирную и полиграфическую продукцию (грамоты, благодарственные письма, памятные сувениры, кубки, медали);
- транспортные расходы.

Для привлечения инвесторов для наших мероприятий мы используем группу в социальной «ВКонтакте» численностью более шести тысяч человек. На данный момент налажено сотрудничество с пятью спортивными клубами, одной танцевальной школой, пятью кафе.

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):** Реализация Программы осуществляется Первичной профсоюзной организацией обучающихся ЮРГПУ(НПИ) Общероссийского Профсоюза образования при поддержке руководства университета, структурных подразделения университета: департамент по молодежной и социальной политике, кафедра «Физическое воспитание и спорт», культурно-образовательный центр ЮРГПУ (НПИ), Первичной профсоюзной организации работников ЮРГПУ(НПИ), Студенческим спортивным клубом «Платов», Волонтерским центром ЮРГПУ(НПИ), экологическим клубом «ЭкоПолитех» ЮРГПУ(НПИ).

Для формирования культуры здоровья важен комплексный подход, все мероприятия должны гармонично дополнять друг друга. Для этого в рамках проекта был разработан типовый план работы в течение календарного года:

1. С 15 января по 1 февраля разрабатывается примерный план мероприятий на календарный год, разрабатываются положения о проведении мероприятий, совместно со Студенческим спортивным клубом «Платов» ЮРГПУ(НПИ) формируются списки спортивных судей.

2. В рамках организации досуговой деятельности и активного отдыха:

- ежемесячно проводятся просветительские лекции «Просто о здоровье»;
- два раза в семестр проходят собрания в рамках дискуссионной площадки «Хочу сказать», где студенты самостоятельно вырабатывают аргументы в пользу необходимости ведения здорового образа жизни;
- в марте, октябре и декабре проводятся школы студенческого самоуправления «Я - лидер», «Молодой профорг» и «ПРОмедиа». Здесь студенты получают базовые навыки социального проектирования и, в частности, предлагают свои идеи для внедрения в рамках проекта;
- ежегодно в марте и октябре проводится спортивно-творческое мероприятие «А ну-ка, парни, а ну-ка, девушки»;
- ежегодно проводится осенняя спартакиада «Кубок первокурсника» (октябрь-декабрь) и весенняя спартакиада «Фестиваль спорта» (март-май) по следующим направлениям: футбол, плавание, баскетбол, волейбол, шашки, шахматы, настольный теннис, армрестлинг, лёгкая

атлетика, скиппинг, воркаут, и киберспортивные дисциплины CS:GO, Dota 2, Hearthstone, Starcraft;

- ежегодно в мае на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Дон» ЮРГПУ (НПИ) проводится спортивно-культурный молодёжный фестиваль «Готов к труду и обороне».

3. С целью организации питания ежемесячно сектор социальной поддержки ППОО ЮРГПУ (НПИ) проводит мониторинг мнения студентов и контроль качества питания.

4. С целью профилактики любых форм зависимости регулярно проводятся просветительские акции по типу «вопрос - ответ», лекции о вреде наркотиков «Студент, выбор за тобой», конкурсы социальных плакатов «Наркотики или жизнь?!», беседы на тему «ВИЧ.СПИД. Как развивается эпидемия?», ежегодно члены ППОО ЮРГПУ (НПИ) участвуют во Всероссийской акции «Стоп, ВИЧ/СПИД», снимаются тематические видеоролики на тему «Мы выбираем жизнь»;

5. В январе, июле и августе члены ППОО ЮРГПУ (НПИ) проходят оздоровление в спортивно-оздоровительном лагере «Кишкет» в Карачаево-Черкессии, в июле организуется поездка на Черноморское побережье в п. Новомихайловку. С мая по сентябрь члены ППОО ЮРГПУ (НПИ) проходят бесплатное оздоровление на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Дон» ЮРГПУ (НПИ).

6. Деятельность по информационному обеспечению осуществляется путём реализации следующих мер:

- формирование информационного пространства на основе сочетания различных форм учебной и внеучебной деятельности, в том числе разъяснительной, досуговой, физкультурно-оздоровительной, спортивной и др.

- разработка и проведение информационных кампаний, популяризирующих ценности ЗОЖ на основе систематичности, регулярности, непрерывности, преемственности информационного воздействия.

7. В декабре подводятся итоги прошедшего года, формируется примерный план на следующий год.

#### **Источники финансирования проекта:**

Проект финансируется за счёт средств субсидий федерального бюджета, внебюджетных средства университета, средств Первичной профсоюзной организации обучающихся ЮРГПУ (НПИ) Общероссийского Профсоюза образования, привлечённые средства и дисконт партнёры. Вместе с этим планируется привлечь дополнительные средства из других источников, в частности, новых дисконт партнёров.

#### **Основные результаты:**

- за период реализации проекта в значительной степени была усовершенствована система проведения студенческих физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; на данный момент члены Первичной профсоюзной организации обучающихся ЮРГПУ (НПИ) Общероссийского Профсоюза образования в количестве 3000 систематически занимаются физкультурой и спортом, что положительно сказывается на качестве их жизни, повышает продуктивность образовательной деятельности и позволяет успешно осуществлять профессиональную деятельность в дальнейшем;

- за период реализации проекта было проведено 87 спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий с общим охватом порядка 15 500 человеко-участников за весь период;

- значительно выросла доля обучающихся, занимающихся профессиональным спортом; если в 2019 году в ЮРГПУ (НПИ) в составе сборных команд было 73 человека, то по состоянию на февраль 2022 года их количество составляет уже 180 человек;

- в результате проведённой профилактической работы за период с февраля 2019 года по февраль 2022 года сократилось количество курящих студентов; согласно проведённым опросам, в 2019 году курили 63% студентов, тогда как в 2022 году их количество сократилось до 45%;

- внедрение практики регулярного проведения школ социального проектирования позволяет постоянно собирать и внедрять инициативы студентов.

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект.**

На данный момент проект уже показал свою устойчивость и соответствие поставленным задачам. В рамках дальнейшего развития проекта планируется:

- расширить перечень видов спорта, представленных на спортивных соревнованиях;
- привлечь большее количество спортивных организаций г. Новочеркаска к проведению соревнований и различных физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- разработать комплекса гимнастических упражнений для студентов.

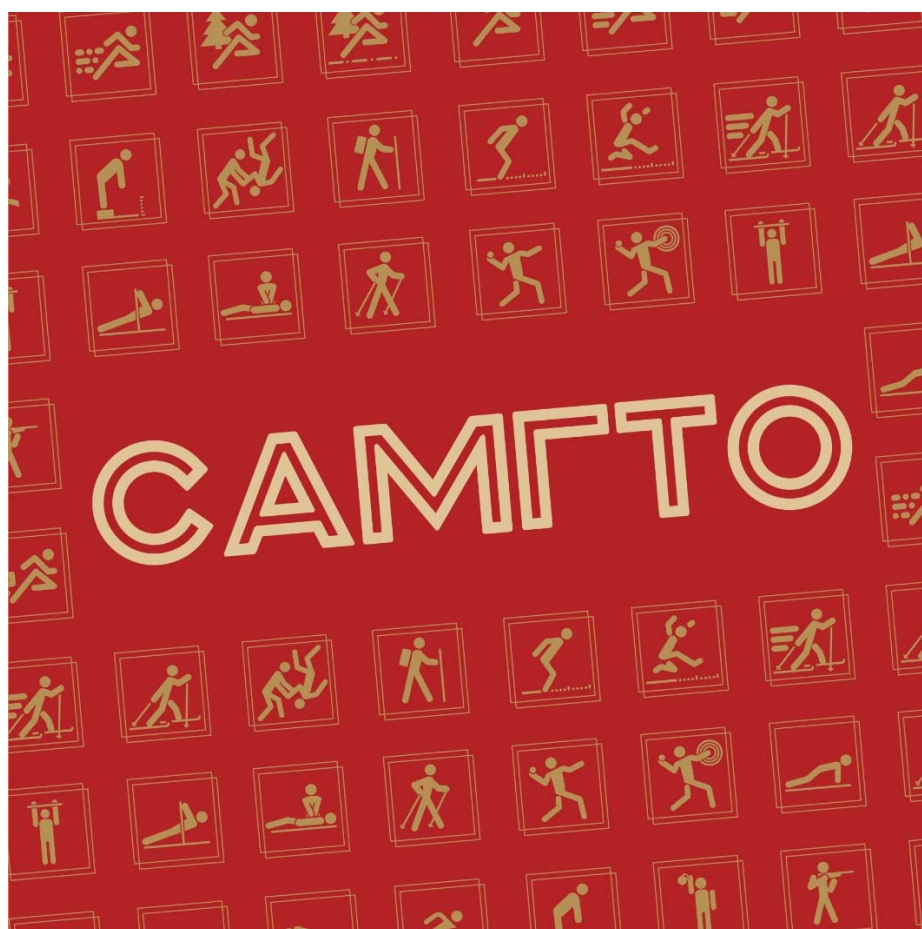
Данный опыт может быть с небольшими изменениями перенесён на любую организацию высшего образования, так как не требует никаких специфических навыков или ресурсов.

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

<http://ppoo.npi-tu.ru>

[https://vk.com/prof\\_npi](https://vk.com/prof_npi)



*Приложение №1: Материалы*







## Приложение №2: Фото

