

Программа формирования здорового образа жизни в университете

Актуальность исследований проблем здорового образа жизни человека определяется, с одной стороны, изменяющимися социальными и экономическими условиями, снижением двигательной активности и рядом других факторов, негативно влияющих на состояние здоровья, а с другой стороны, быстрым ростом научных достижений по проблемам сохранения и укрепления здоровья, позволяющих быстро и своевременно вносить коррективы в процесс жизнедеятельности [1].

По данным различных научных исследований и отчетов Министерства образования России (Э.М. Казин, И.А. Свиридова, Т.И. Семенкова, Н.К. Смирнов и др.), более 95-98% выпускников школ имеют те или иные психосоматические отклонения в состоянии здоровья. В процессе обучения в вузах тенденция снижения здоровья сохраняется, и у большинства студентов ухудшаются функции восприятия, памяти, усиливаются тревожность, утомляемость (Г.Л. Апанасенко, В.И. Бондин, В.Б. Войнов и др.). Именно в студенческом возрасте в период высокой социальной активности происходит не только формирование интеллектуального потенциала, но и определяется образ жизни. Иными словами, закладываются компетенции специалистов, с которыми он вступает как в атмосферу профессиональной деятельности, так и в сферу своего образа жизни. Концепцией долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 г. отведена важная роль физической культуре и спорту в развитии человеческого потенциала России [3]. Для успешного акцентирования данного аспекта требуется более профессиональный подход, включающий совместную деятельность органов здравоохранения и воспитательно-образовательной сферы. Это ставит перед руководством вуза задачу разработки новых методологий и технологий по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса.

Решение данной задачи невозможно без планомерной и целенаправленной деятельности ректората, кафедры физической культуры и спорта, спортивного клуба университета, сотрудников и студентов, вооруженных знанием современных нормативных правовых, программно-методических, специальных знаний, умений и навыков по физической культуре и лучшим результативным опытом их применения.

Целью настоящей статьи стало обобщение опыта реализации программы по внедрению и пропаганде здорового образа жизни среди студентов. Основной идеей представленной программы является про-

движение ценностей физической культуры и здорового образа жизни, повышение интереса сотрудников и студентов к занятиям спортом, организация пропаганды физической культуры и спорта, распространение социальной рекламы и на основе этого способствование формированию здорового стиля жизни у каждого вовлеченного в действие программы.

Задачи программы:

- развитие инфраструктуры университета по обеспечению здорового образа жизни (отдел социально-психологической работы со студентами, спортивный клуб, студенческий клуб, спортивные оздоровительные центры и др.);

- развитие материально-технической базы для занятия спортом и физической культурой, организации культурного досуга, здорового питания и медицинского обслуживания, «доступной среды» для учащихся с ограниченными возможностями;

- пропаганда здорового образа жизни, профилактика молодежной преступности, наркотической, табачной и алкогольной зависимостей;

- повышение социальной и творческой активности молодежи путём ее приобщения к созидательному творческому процессу с возможностью приобретения ею профессиональных навыков для дальнейшей самореализации;

- выявление лидеров и формирование лидерского актива волонтеров среди студентов и сотрудников, повышение социальной активности молодежи, формирование навыков сотрудничества;

- внедрение системы учебных, воспитательных, психотерапевтических мероприятий, способствующих формированию у молодежи ценностного отношения к себе и своему будущему, умения решать жизненные проблемы общественно приемлемым путем, формирование психологических установок на сознательный отказ от употребления наркотических средств;

- информационно-просветительская работа, повышение информированности субъектов учебно-воспитательного процесса о позитивных социальных процессах, ориентированных на жизнеутверждающие ценности, здоровый образ жизни через печатные издания ПГЛУ, сайт университета, просветительские сюжеты видеопродукции;

- развитие клубной системы организации жизнедеятельности в университете (секции университета и спортивно-оздоровительные клубы на базе Дамхурца);

- организация и проведение спортивных соревнований, спартакиад, спортивных праздников, фестивалей и парадов;

- мониторинг уровня психического, физического здоровья и социальной адаптации;

- разработка механизма стимулирования сотрудников и студентов на здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом, активный досуг.

Результаты внедрения программы – повышение уровня и качества жизни студентов и сотрудников ПГЛУ, сохранение и улучшение здоровья студентов во время обучения в вузе, повышение социальной активности, интенсификация установки на здоровый образ жизни, увеличение эффективности физкультурно-спортивного потенциала, вовлеченности студентов в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Реализация программы – саморазвивающийся механизм вовлечения студентов и сотрудников университета в физкультурно-оздоровительные занятия и общественные мероприятия, базирующийся на взаимосвязанных и взаимодополняющих принципах: соревновательном – организация массовых мероприятий для всех желающих и образовательно-воспитательном – создание системы физического, духовного воспитания и образования, пропаганды идей здорового образа жизни.

Программа по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни координируется ректоратом, кафедрой физической культуры и спорта, профсоюзным комитетом.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: информационно-просветительская работа в университете; пропаганда через вузовскую газету и журнал; научно-методическое обеспечение профилактики; сотрудничество с медицинскими учреждениями,

- инфраструктурном: совершенствование организационно-управленческой структуры университета, обеспечивающей осуществление здоровьесберегающих технологий; совершенствование условий окружающей университетской среды для работы сотрудников и обучения студентов, проведения досуга и занятий физической культурой и спортом;

- личностном: система ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; эмоциональное самочувствие (психогигиена, умение справляться с эмоциями); интеллектуальное самочувствие (способность узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах); духовное самочувствие (способность устанавливать конструктивные жизненные цели, оптимизм); социальное самочувствие (способность взаимодействовать с другими людьми) [2].

В деятельности ректората, руководства всех институтов, факультетов и подразделений ПГЛУ первоочередными остаются основные направления работы по социальной защите, улучшению физического и

- психического здоровья студентов, пропаганда здорового образа жизни:
- социальная помощь и поддержка слабозащищенных категорий студентов, инвалидов;
 - материальная поддержка и поощрение за активную общественную работу;
 - медицинское обслуживание;
 - спортивно-оздоровительная работа;
 - организация досуга;
 - создание условий для получения качественного образования;
 - психологическая помощь участникам образовательного процесса;
 - организация летнего и зимнего оздоровительного отдыха;
 - расширение социального партнерства, разработка и осуществление проектов социальной направленности;
 - профилактика аддукций и пропаганда здорового образа жизни.

Положительным результатом внедрения программы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни в ПГЛУ станет участие вуза в 2014 г. во Всероссийском конкурсе образовательных учреждений высшего профессионального образования на звание «ВУЗ здорового образа жизни».

Библиографический список

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. М., 2007.
2. Соловьев Г.М., Соловьева Н.И. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): учебное пособие. М.: Илекса, 2008. 432 с.
3. Путин В.В. Председатель Правительства РФ // Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года».