

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

ПРИНЯТО

На заседании
Педагогического совета
Протокол № 6 от «30» июня 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПОАНО «НИК»

_____ Г.Г.Аминова

«30» июня 2022 г.

ПРОГРАММА

**по профилактике и оздоровлению обучающихся,
для занятий ими физической культурой**

Махачкала 2022

Обоснование программы

Работа по оздоровлению студентов чрезвычайно важна. Каждый молодой человек должен решить множество жизненных проблем: получить образование, создать семью, суметь обеспечить её всем необходимым, реализоваться в профессиональной деятельности, воспитать здоровых детей. Как достичь этих целей, если в годы юности и зрелого возраста не придавать должного внимания своему здоровью?

В ПОАНО «Национальный инновационный колледж» планируется проводить научные исследования по соответствию паспортного и биологического возраста, которые покажут соответствует ли паспортный возраст студентов биологическому. Очень важно научить грамотно работать над «омоложением» своего организма, выявлять проблемные параметры и добиваться приведения их в соответствие с паспортным возрастом или даже быть моложе его. Если в вузе не уделять достаточного внимания оздоровительной деятельности, то молодежь не научится вести здоровый образ жизни, а это означает, что будет повышен риск развития сердечнососудистых, эндокринных заболеваний, болезней органов пищеварения, дыхания, и как следствие, частые инфекции, снижение иммунитета, онкологический заболевания, ожирение, нарушение обмена веществ.

В связи с этим на вузы, помимо специальных задач, ложиться и задача сохранения здоровья студентов и сотрудников. А здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, – это «полное физическое, психическое, нравственное, социальное, эмоциональное благополучие человека».

Поэтому и программа по оздоровительной деятельности будет включать в себя много направлений, охватывающих основные стороны нашей жизни.

Цели и задачи программы

Целью настоящей программы является сохранение и укрепление здоровья студентов путем формирования в коллективе вуза установки на здоровый образ жизни посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе учебы, формирование физической и медицинской культуры проведения свободного времени, искоренения вредных привычек, обучения студентов знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

Основными задачами программы являются:

1. формирование у студентов понимания того, что бережное отношение к своему здоровью - залог их успеха на протяжении всей последующей жизни;
2. внедрение цикла образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение студентами знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья;

3. создание студентам условий учебы и работы, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, оптимальному распределению учебной и трудовой нагрузки;

4. обеспечение комплекса лечебно-профилактических мероприятий, направленных на оздоровление студентов;

5. внедрение системы мер, связанных с улучшением организации питания, здорового досуга и отдыха;

6. формирование отрицательного отношения к употреблению табака, алкоголя и наркотиков;

7. обеспечение доступной для студентов психологической помощи;

8. подготовка и реализация программ оздоровительных мероприятий, проведение обучающих семинаров и тренингов для студентов.

Реализация программы будет осуществляться по следующим приоритетным направлениям:

1. Организационно-методическая работа

1. Организация работы врача по спортивному контролю, осуществляющего медицинский контроль перед спортивными соревнованиями и во время них.

2. Проведение мониторинга отношения студентов ПОАНО «НИК» к вредным привычкам.

3. Организация обучающих семинаров для тьюторов.

4. Создание видеотеки и организация просмотра видеоматериалов в корпусах института и общежитиях по тематике здорового образа жизни.

5. Организация тематических выставок литературы из фондов научной библиотеки ПОАНО «НИК».

6. Изготовление печатных информационных материалов для студентов по тематике здорового образа жизни в типографии ПОАНО «НИК».

7. Организация консультаций врачей, юристов, психологов, психотерапевтов по различным вопросам здорового образа жизни.

II. Обеспечение безопасных для здоровья условий учебной и вне учебной деятельности

В ПОАНО «НИК» создаются благоприятные условия для осуществления учебного процесса, отвечающие требованиям безопасности для здоровья и жизни студентов по соответствию санитарно-гигиенических норм учебных мест, составляется расписания учебных занятий с учетом оптимального сочетания режима учебы и отдыха. Для полноценного отдыха и подготовки к занятиям студентов создаются условия, отвечающие санитарно-гигиеническим нормам в общежитиях. Администрация института постоянно осуществляет контроль над санитарно-гигиеническим состоянием аудиторий, общежитий, блоков питания, санузлов.

Во внеучебное время в распоряжении студентов: спортивная база (спортивный и тренажерные залы, в том числе и в общежитиях, открытая площадка, тир, многочисленные спортивные секции, спортивный клуб),

студенческий клуб для занятий художественной самодеятельностью, органы студенческого самоуправления.

Во всех корпусах института и общежитиях организованы пункты общественного питания (столовые, буфеты).

III. Массовая работа по оздоровлению студентов

1. Осуществление ежегодного медицинского осмотра студентов института.

2. Диспансеризация студентов в зависимости от заболевания.

3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение студентами знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.

4. Организация обучающего курса «Школа спасателей» для студентов по оказанию первой медицинской помощи.

5. Проведение культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

IV. Спортивно-массовая работа

Создание «Программы спортивно-оздоровительной работы со студентами».

Программа будет представлять собой комплекс мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области спортивно-оздоровительной работы со студентами колледжа.

Цель программы: совершенствование процесса физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни в колледже.

Задачи программы:

Создание в Институте условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта.

Обеспечение взаимодействия учебного и вне учебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации.

Дальнейшее развитие системы спортивных секций, объединений и кружков.

Проведение мероприятий по профилактике асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта.

Постоянное улучшение условий для организации спортивно-массовой работы; оснащение учебно-тренировочного процесса спортивным оборудованием и инвентарем.

Реализация программы.

Одной из составляющих общей культуры человека является его отношение к своему здоровью, образу жизни. Это во многом определяет его отношение к учебе, поведение в быту, в общении. Участие

студентов в спортивных секциях, соревнованиях, создание в институте необходимых условий для занятий спортом – один из основных способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения. Решению этих задач способствует спортивный актив ПОАНО «НИК», работают спортивные и оздоровительные секции.

В течение учебного года в колледже проводится Спартакиада студентов ПОАНО «НИК».

Кроме того, студенты колледжа ежегодно участвуют в многочисленных соревнованиях различного уровня. Среди них: Кубок города, Чемпионаты Дагестана, Чемпионат Мира по рукопашному бою, Чемпионат города и республики по вольной борьбе, Фестивалях студенческих спортивных игр колледжей и т.д.

Тема «Уровень состояния здоровья и физической подготовленности, а также их динамика у студентов за время обучения в ВУЗе дисциплине «физическая культура».

В связи с постоянно снижающимся уровнем здоровья населения в последние десятилетия все большую актуальность приобретает вопрос о том, как сохранить и укрепить здоровье средствами физической культуры населения нашей страны и студенчества в частности. Чтобы решать эту проблему, сначала необходимо установить общую картину состояния уровня здоровья и физической подготовленности молодежи, обучающихся в колледже и проследить изменение этих параметров за годы обучения.

Проведенные обследования студентов 1,2 и 4 курсов явились начальным исходным материалом для мониторинга состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Количественная характеристика состояния здоровья и физической (функциональной) подготовленности студентов проводилась по результатам их комплексного обследования способом экспресс - контроля за уровнем физического состояния человека «КОНТРЭКС-3» (по Ф.В. Викторову, 1990). Этот способ включает в себя 11 тестов: АД систолическое, АД диастолическое, рост, массу тела, гибкость, быстроту, динамическую силу, скоростную выносливость, скоростно-силовую выносливость, общую выносливость, сумма набранных баллов, по которым позволяет точно установить уровень физического состояния и распределить обследуемых по функциональным классам.

Общая оценка уровня физического состояния

Функциональные классы	Уровень физического состояния	Сумма баллов	Количество студентов, отнесенных к функциональным классам (%)	
			девушки	юноши
1	Низкий	50 и меньше	8,5	41,7
2	Ниже среднего	51-90	20,1	33,4
3	Средний	91-160	43,3	25,0
4	Выше среднего	161-250	24,3	-
5	высокий	Более 250	3,8	-

Полученные результаты подтверждают имеющиеся данные о том, что при проведении одинаковых по продолжительности и по частоте в недельном цикле занятий больший эффект наблюдается у девушек по сравнению с мужчинами. У студентов ПОАНО «НИК» показанные результаты по отдельным тестам значительно отставали от программных нормативов, что является причиной отнесения их к более низкому функциональному классу. Опираясь на полученные данные, можно целенаправленно совершенствовать имеющиеся и разрабатывать новые способы и методы обучения студентов, как на академических, так и на факультативных и самостоятельных занятиях и тренировках. При этом в каждом конкретном случае внимание педагогов и самих студентов должно направляться на устранение выявленных индивидуальных отставаний в физическом развитии, на оптимизацию удельного веса циклических упражнений, а также упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.

Тема 2 «Выявление статических деформаций опорно-двигательного аппарата студентов первого курса». Проведенные обследования студентов 1-го курса с помощью приборов сколиозомера и измерителя степени плоскостопия выявили следующее: только у 1,84% не было ни единого признака начальных проявлений сколиоза. У остальных обследованных студентов 98,9% девушек и 94,44% юношей – было выявлено от одного до шести отдельных проявлений начального сколиоза. Что касается продольного плоскостопия, то у $\frac{3}{4}$ обследованных юношей и у 72,3% девушек отмечалось высокое функциональное состояние свода стопы. Плоскостопие 1 степени было отмечено у 8,3% девушек.

Проведенные исследования по изучению частоты и выраженности начальных проявлений статического сколиоза и статического плоскостопия у студентов – первокурсников показали, что выраженность начальных патологических изменений при этих заболеваниях бывает в возрасте, как правило, незначительной. Вместе с тем, не только выраженность, но и многочисленность этих изменений значительно превалирует при сколиозах, а также среди девушек по сравнению с юношами, что обязательно должно учитываться при

проведении профилактической и оздоровительной работы со студентами.

В целях совершенствования методики использования средств физической культуры, кафедрой привлечены комплексы упражнений для позвоночника по профилактике сколиозов. Эти комплексы и результаты исследований легли в основу создания методического пособия «Работа с позвоночником – путь к оздоровлению».

V. Состояние здоровья студентов.

Одним из структурных подразделений института является фельдшерский медпункт, в функции которого входит организация лечебно-профилактической работы по ежегодно утверждаемому комплексному плану. Медпункт обеспечивает:

- оказание первой врачебной помощи при внезапных заболеваниях, травмах и острых отравлениях;
- проведение лечебных мероприятий, при необходимости направляет пациентов на консультацию и госпитализацию;
- анализ общей и профессиональной заболеваемости и участвует в разработке мероприятий по их снижению.

Студенты ежегодно проходят диспансеризацию на базе студенческой поликлиники.

В рамках национального проекта «Здоровье» проводится иммунизация студентов (грипп, гепатиты, клещевой энцефалита и др.).

VI. Профилактическая работа

В ПОАНО «НИК» разработана «Программа по первичной профилактике наркотической, алкогольной, никотиновой и иных видов зависимостей, а также ВИЧ-инфекций у студентов».

Программа представляет собой комплекс мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в сфере профилактики наркотической, алкогольной, никотиновой и иных видов зависимостей, а также ВИЧ-инфекций у студентов колледжа.

Цель программы:

Социально-нравственное оздоровление студенческой молодежи, подготовка студентов к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Формирование знаний, отношений и установок через просветительскую (образовательную) деятельность.

Выработка психологических умений и жизненных навыков через тренинговые занятия.

Обеспечение широкой информированности студентов о последствиях табакокурения, наркомании, алкоголизма, путях передачи ВИЧ, гемоконтактных вирусных гепатитов, мерах личной профилактики через внутривузовские средства информации.

Определение степени вовлеченности в проблему злоупотребления психоактивными веществами через проведение социологических исследований.

Дифференциация контингента студентов через индивидуальное консультирование, направление к специалистам, индивидуальную коррекцию и психолого-педагогическое сопровождение.

Регулярное проведение мероприятий по антиалкогольному просвещению, профилактике наркомании, табакокурения.

Мониторинг и оценка эффективности программной профилактической деятельности.

В рамках реализации программы в колледже регулярно в академических группах, в общежитиях будут проводиться: беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков, лекции по пропаганде здорового образа жизни.

Одной из актуальных задач, которая активно будет решаться в институте, является борьба с курением. В этом направлении достигнуты определенные успехи (изжиты случаи курения в туалетах, на территории вуза курение запрещено). Большую роль по профилактике асоциальных явления проводят тьюторы студенческих групп. В планах их работы обязательно содержатся беседы о вреде курения, употреблении спиртных напитков, наркотических средств.

С целью отвлечения студентов от негативного поведения способствует организация досуга студента, раскрытие и реализация личностных творческих способностей, привлечение молодежи к участию в научной, спортивной жизни колледжа, в художественной самодеятельности, в культурно-массовых мероприятиях.

VII. Информационно-просветительская работа.

Основу деятельности библиотеки института составляет организация тематических выставок в учебных и культурно-просветительских целях. С содержанием выставок можно познакомиться на сайте библиотеки в период их работы.

VIII. Материально-техническая база спортивно-оздоровительной работы

1. Строительство спортивной площадки с современным покрытием и ограждением.

2. Оборудовать спортивную площадку всем необходимым.