

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни, сегодня имеет приоритетное значение, о чем свидетельствует реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье». Неслучайно в последнее время повышается роль образовательных организаций как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность с такими сформированными качествами и свойствами личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни.

Идеология ЧОУ ПО реализуется в органическом единстве с процессом обучения на основе комплексного, системного подхода к решению задач по формированию научного мировоззрения, а также гражданско-патриотического, нравственно-этического, правового, экономического, экологического, физического и трудового воспитания.

ЧОУ ПО ТТЭУ способствует созданию необходимой оздоровительно-воспитательной практики, обеспечивающей личность студента адекватными его способностям и интересам возможностями реализовать потребность вести здоровый образ жизни, развивать навыки и опыт ответственного отношения к здоровью как ценности. Целью физического воспитания и образования в ЧОУ ПО ТТЭУ является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов сознательного, положительного и активного отношения к физической культуре, к здоровому образу жизни. Данная программа определяет цель, задачи, принципы и основные направления деятельности ЧОУ ПО ТТЭУ в области формирования здорового образа жизни обучающихся, организации и созданию условий для профилактики и оздоровления обучающихся. Кроме этого данная программа нацелена на профилактику и запрещение употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ, а также табакокурения.

1. Общие положения программы

Проблемы, обусловившие необходимость разработки программы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся и сотрудников ЧОУ ПО ТТЭУ:

1. Ухудшение экологической обстановки, убыстряющийся темп жизни – основные факторы, влияющие на здоровье студентов и сотрудников ЧОУ ПО ТТЭУ.
2. Возрастающие учебные нагрузки, стрессовые ситуации, сказывающиеся на здоровье обучающихся.
3. Наличие заболеваний с наследственной предрасположенностью у обучающихся в ЧОУ ПО ТТЭУ.
4. Угроза распространения новых инфекции (COVID-19 и т.д.)
5. Рост употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ.
6. Недостаточность знаний основ гигиены, правильного питания, о вреде и последствиях алкоголизма, табакокурения, наркомании.

Данные исследований, проведенных специалистами в области медицины за последние несколько лет, показывают, что у студентов наиболее часто выявляются болезни органа зрения, мочеполовой системы, нервной системы. Причинами заболеваний являются не только наследственная предрасположенность, но и отсутствие увлеченности физкультурой и спортом, специфика условий и характера деятельности (большая нагрузка на органы зрения), несоблюдение режима питания, активного отдыха и другие.

2. Цель программы

Определение и оптимизация путей и условий для улучшения здоровья участников образовательного процесса в ЧОУ ПО ТТЭУ. Развитие и внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность ЧОУ ПО ТТЭУ, пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации здорового образа жизни, обучение студентов знаниям, умениям и навыкам здорового

образа жизни, профилактика и запрещение употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ, табакокурения, а также профилактика асоциального поведения. Всё это позволит повысить качество подготовки специалистов.

3. Задачи программы:

- Усилить внимание в учебном процессе ЧОУ ПО ТТЭУ к вопросам здорового образа жизни обучающихся, профилактики заболеваний, а также профилактике и запрещению употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;
- Обеспечить развитие социальной работы, направленной на оздоровление студентов ЧОУ ПО ТТЭУ;
- Развивать внеучебную работу по повышению мотивации к здоровому образу жизни и оздоровлению обучающихся ЧОУ ПО ТТЭУ, а также профилактике здорового образа жизни;
- Формирование у обучающихся ЧОУ ПО ТТЭУ осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, приобщение студентов к занятиям физкультурой и спортом, практическому участию в работе спортивных секций, состязаниях и спортивно-массовых мероприятиях, а также в организации спортивных соревнований;
- Повышение уровня информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья посредством действующей информационно-пропагандистской и образовательной системы ЧОУ ПО ТТЭУ, привлечению к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом;
- Создание условий для охраны здоровья и полноценного питания обучающихся;
- Разработка и проведение мероприятий по здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения с использованием современных информационных технологий;
- Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек (курение, употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ) среди обучающихся ЧОУ ПО ТТЭУ и преподавателей;
- Внедрение в систему внеучебной работы ЧОУ ПО ТТЭУ комплекса мероприятий, направленного на поддержку молодежных инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди студентов и преподавателей;
- формирование в сознании студентов понимания жизненной необходимости физкультурно-оздоровительных занятий;
- мониторинг здоровья;
- совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания.

4. Структура программы

Разработанная и реализуемая в ЧОУ ПО ТТЭУ Программа предусматривает:

1. Организационные мероприятия (мероприятия по практической реализации задач на период до 2025 г);
2. Мероприятия по реализации комплексной программы развития (совершенствование организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; информационное, нормативно-правовое и кадровое обеспечение здоровьесформирующей деятельности; формирование у обучающихся, преподавателей, сотрудников ЧОУ ПО ТТЭУ мотивации к здоровому образу жизни; укрепление материально-технической базы физической культуры и спорта);

3. Организация комплексной психологической и психофизиологической диагностики показателей адаптации студентов;
4. Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты здоровья и адаптации, которые включают подпрограмму для обучения преподавателей, сотрудников и обучающихся;
5. Социологические исследования по изучению и анализу здорового образа жизни субъектов образовательного процесса ЧОУ ПО ТТЭУ;
6. Ожидаемые итоги реализации Программы.

5. *Поставленные цели и задачи предполагают соблюдение следующих принципов:*

- повышение физической активности обучающихся, повышение доступности занятий физической культурой и спортом для обучающихся ЧОУ ПО ТТЭУ;
- снижение потребления алкоголя;
- снижение распространенности курения;
- улучшение структуры и качества питания;
- профилактика употребления наркотиков и наркотических средств;
- обеспечение безопасных условий труда, снижение травматизма на рабочих местах;
- снижение дорожно-транспортного травматизма;
- повышение доступности и качества оказания медицинской помощи населению;
- улучшение качества окружающей среды (атмосферного воздуха, питьевой воды);
- непрерывность оздоровительных мероприятий на протяжении обучения в ЧОУ ПО ТТЭУ.
- физическое воспитание в ЧОУ ПО ТТЭУ является не только учебной дисциплиной, но и важнейшим базовым компонентом формирования культуры здоровья студенческой молодёжи;
- приоритет оздоровительных и профилактических мер;
- своевременное реагирование на тенденции в состоянии здоровья молодых людей;
- доступность оздоровительных мероприятий для молодежи;
- создание в регионе эффективной инфраструктуры для осуществления мероприятий по укреплению здоровья и профилактики.

6. *Пути решения задач по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни:*

1. Создание в ЧОУ ПО ТТЭУ организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
2. Развитие содержательной и материальной базы оздоровления участников образовательного процесса средствами физической культуры;
3. Создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению участников образовательного процесса к здоровому образу жизни, также профилактике и запрещению употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ ;
4. Разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья студентов, сотрудников и профессорско-преподавательского персонала в ЧОУ ПО ТТЭУ;
5. Внедрение в деятельность ЧОУ ПО ТТЭУ достижений педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения;
6. Профилактика девиантного поведения, алкоголизма и наркомании в студенческой среде;
7. Создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях ЧОУ ПО ТТЭУ.

7. *Основные формы и методы реализации программы ЧОУ ПО ТТЭУ по формированию здорового образа жизни:*

1. Организационное построение спортивной клубной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающее оздоровительно-

воспитательную среду, удовлетворяющую потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения. Работа клубов и спортивных секций строится с учетом дифференцированного подхода, выделением значимой референтной группы как носителя правил и норм здорового образа жизни;

2. Проведение соревнований в рамках ЧОУ ПО ТТЭУ по основным видам спорта. Участие в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности;

3. Комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки;

4. Проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;

5. Поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни. Использование информационно-пропагандистского механизма способствует:

- повышению у молодых людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;

- популяризации самостоятельных занятий студенческой молодежи с широким использованием природных факторов;

- формированию в массовом сознании молодежи понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий и в целом здорового образа жизни.

8. Ожидаемые итоги реализации Программы

- Совершенствование материально-технической базы физической культуры и спорта с целью оптимизации двигательной активности, как фактора сохранения и укрепления здоровья;

- Повышение количества обучающихся, преподавателей и сотрудников, регулярно занимающихся физической культурой и спортом;

- Оздоровление обучающихся, сотрудников и преподавателей средствами физической культуры и спорта;

- Пропаганда здорового образа жизни;

- Снижение уровня заболеваемости студентов и сотрудников ЧОУ ПО ТТЭУ;

- Увеличение количества обучающихся, преподавателей и сотрудников ЧОУ ПО ТТЭУ с удовлетворительной адаптацией, уменьшение числа лиц с неудовлетворительной адаптацией и срывом адаптации;

- Проведение диспансеризации и мониторинга физического состояния обучающихся, преподавателей и сотрудников ЧОУ ПО ТТЭУ;

- Совершенствование базы комплексной медико-социальной и психолого-физиологической диагностики и осуществление постоянного мониторинга за сохранением здоровья и адаптации субъектов воспитательно-образовательного процесса;

- Совершенствование системы информационного обеспечения и популяризации занятий физической культурой и спортом в ЧОУ ПО ТТЭУ;

- Качественное и полноценное горячее питание;

- Повышение уровня знаний обучающихся и профессорско-преподавательского коллектива по вопросам сохранения и укрепления здоровья;

- Создание эффективно функционирующей мобильной системы формирования здорового образа жизни, обеспечивающей воспитание профессионально-компетентной, социально-активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности;

- Повышение здоровьесберегающей активности, эффективности учебной и трудовой деятельности.