

Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Оренбургский государственный колледж»



**ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПОТРЕБНОСТИ В
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

Оренбург 2013

I. Введение

Данная программа разработана в соответствии с концепцией Федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы", с требованиями Закона "Об образовании в РФ" 273-ФЗ, «Концепцией воспитательной работы ГБОУ СПО «ОГК» требованиями ФГОС СПО и другими локальными и нормативными актами.

Основополагающей задачей государственной политики является создание условий для роста благосостояния населения Российской Федерации, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. Создание базы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан в значительной степени способствует решению указанной задачи. В то же время существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина.

Важнейшим моментом является также то, что роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на состязаниях разного уровня являются бесспорно необходимым условием устойчивого развития образовательного учреждения в частности и государства в целом. О необходимости вмешательства государства в вопросы воспитания потребности в занятиях физической культурой у широких масс граждан свидетельствует социально-демографическая статистика.

Показатели здоровья и физической подготовки детей, молодежи, призывников, количество курильщиков в Российской Федерации, рост алкоголизма и наркомании, рост количества суицидов в молодежной среде

говорят об остроте проблемы. По данным международных организаций, Российская Федерация находится на 129 м месте в мире (наравне с беднейшими государствами Африки и Азии) по показателю ожидаемой продолжительности жизни (66.05 лет). В то же время в Японии, Швейцарии и других странах, где осуществлялись целевые программы в области физической культуры, показатель ожидаемой продолжительности жизни приближается к 82,5 годам.

Научные и статистические исследования подтверждают, что по сравнению с лицами, не занимающимися спортом, люди, активно и регулярно занимающиеся спортом, в 1,5 раза меньше страдают от утомляемости, в 2 раза реже болеют заболеваниями органов пищеварения, в 2,5 раза реже - гипертонической болезнью, в 3,5 раза реже - хроническим тонзиллитом, в 2 раза реже - гриппом. Как результат, лица, активно занимающиеся спортом, в 2,3 раза реже пропускают работу по состоянию здоровья. Колоссальный экономический и социальный эффект от реализации целевой программы развития массовой физической культуры и спорта бесспорен.

Статистика свидетельствует, что в настоящее время Российская Федерация значительно отстает по показателю регулярных занятий физической культурой от развитых стран, в которых физическими упражнениями постоянно занимаются до 40 - 50 процентов населения, тогда как в Российской Федерации - только около 11 процентов. Принятые изменения в ФГОС СПО, новые законодательные акты в области образования и воспитания призваны изменить эту ситуацию в обществе и образовательной системе России.

История человеческой культуры свидетельствует, что люди воспринимают как красивое хорошую осанку, лёгкость и грациозность движений, правильные, гармоничные пропорции тела – качества, которые формируются в процессе физического совершенствования. Занятия спортом

воспитывают стремление к завершённости, внутренней собранности, слаженности движений.

Благотворное влияние физической активности на интеллектуальное развитие человека хорошо понимал Л.Н. Толстой: «Телесный труд не только не исключает возможность умственной деятельности, не только улучшает её достоинство, но и поощряет её». Совместно проведенное исследование медиков, психологов показывают, что включение в жизнедеятельность студентов оптимальной двигательной, дозированной активности повышает их успеваемость на 0,3 – 0,7 балла. Имеются данные, что в процессе перехода от умственной деятельности к физической активности восстанавливаются с превышением исходного уровня такие характеристики работоспособности, как внимание и память.

«Здоровый образ жизни», по формулировке авторов программного документа «К здоровой России. Политика укрепления здоровья и профилактики заболеваний» (Р.Т. Оганов, Р.А. Халатов, Т.С. Жуковский и др. – 1994 г.), – «поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья». Укрепление же здоровья понимается как «мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия».

ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях.

ЗОЖ зависит от:

- объективных общественных условий социально-экономических факторов;

- конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;

- системы ценностных отношений, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, - это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокипедии (Р.Е. Мотылянская).

Воспитание потребности в физической активности одна из задач ведения ЗОЖ в ГБОУ СПО «ОГК». Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры использования активного двигательного режима. Этот уровень определяется анаболическим восстановлением после активной трудовой деятельности, при котором происходит увеличение и накопление пластических и энергетических ресурсов организма, повышающих его потенциал и работоспособность.

II. Содержание воспитания потребности в физической активности и ведение здорового образа жизни

В Большой медицинской энциклопедии сказано, что «медицина – одна из древнейших наук, имеющая целью лечение и предупреждение болезней человека» а это означает, что предписанная деятельность медицины – преимущественно на поле нозологии, но не в жизни здорового человека.. в 1994-1995 гг. по заданию Совета безопасности группа медицинских экспертов (профессор Д.Д. Венедиктов, А.Н. Разумов) производила оценку состояния здоровья населения России и предлагала меры по его охране. В заключительной справке к заседанию Межведомственной комиссии Совета безопасности РФ по охране здоровья населения эксперты свидетельствовали, что работа Московского центра проблем здоровья при правительстве Москвы, Института проблем гуманизма и милосердия, НИИ социальной гигиены, экономики и управления здравоохранения им. Н.А. Семашко показывают, что основной задачей социальной политики государства должно стать сохранение и укрепление здоровья народа, а не борьба с уже возникшей болезнью.

Существующая система здравоохранения, ориентированная главным образом на борьбу с возникшими заболеваниями, не способна радикально улучшить состояние здоровья населения нашей страны.

Это теоретизированное обобщение социальных функций ФКС в структуре ЗОЖ корреспондирует, соотносится с заключением В.П. Моченова в его диссертации о социально-педагогических аспектах использования нетрадиционных форм и средств физкультуры в практике физкультурно-оздоровительной работы (1994 г.).

Автор сформулировал одну из исходных теоретико-методологических позиций как признание, что физическая культура как феномен культуры не может быть сведена к природным явлениям, к физическим качествам человека, свойствам его организма и биологическим системам жизнеобеспечения.

Телесность человека является базисной характеристикой человека, но его духовность, интеллект неотделимы от человека и от его физической культуры. Неразвитые потребности в физическом совершенствовании присущи, как правило, людям с неразвитыми, односторонними духовными потребностями. Чем выше интеллектуальный уровень личности, тем больше убеждение, что существует взаимосвязь между физической и духовной культурой

Все высказанное выше позволяет заключить, что активная роль физкультуры и спорта в реализации здорового образа жизни не сводима к выполнению систем физических упражнений, но охватывает среду формирования, развития и совершенствования личности, социализации человека.

III. Цель и задачи формирования физической культуры и прочных навыков здорового образа жизни

В соответствии с Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ от 28.12.2010 № 2106) образовательное учреждение должно создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, учитывать социальные, экономические и экологические условия окружающей действительности, факторы прииска, имеющиеся в образовательных учреждениях. Особенно важным негативным фактором становится неспособность обучающихся прогнозировать последствия своего

отношения к здоровью, невосприятие деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Требования, которые предъявляются к организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении включают в себя:

1) целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;

2) соответствие инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся, воспитанников;

3) рациональная организация образовательного процесса;

4) организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении;

5) организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни;

6) организация профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися, воспитанниками;

7) комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;

8) мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников.

Формирование физической культуры и прочных навыков здорового образа жизни человека предопределяется решением комплекса групп задач:

1. Формирование духовной сферы личности.

2. Укрепление здоровья, усвоение правил и норм ЗОЖ, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды за счет полной сохранности механизмов гомеостаза.

3. Физическое (точнее физкультурное) образование учащихся, включающее формирование специальных знаний в области физической культуры, совершенствование координационных способностей и расширение двигательного опыта в трех плоскостях пространства и в различных условиях опоры.

4. Совершенствование тех функциональных свойств или кондиционных возможностей, которые определяют успех двигательной деятельности.

5. Физическое развитие, формирование основных тотальных размеров, массы, пропорций, конституции тела, правильной осанки, предупреждение плоскостопия и т. п.

Целью формирования потребности в физической активности является достижение и сохранение крепкого здоровья, высокой и устойчивой общей и специальной работоспособности, надежной резистентности и мобильной адаптации к меняющимся и сложным условиям внешней среды обитания. Физическая культура помогает формированию и соблюдению полезного для здоровья рационально организованного режима трудовой и бытовой деятельности, обеспечивают необходимую и достаточную двигательную активность, а также активный отдых, то есть рациональный двигательный режим.

Формирование физической культуры и навыков здорового образа жизни

№ п / п	Направление	Мероприятия	Ответственный	Сроки
1	Формирование духовной сферы студентов	Беседы, лекции, семинары по ведению ЗОЖ; тестирование физических показателей; наглядность и агитация, спортивные	Зам. директора по УВР, соц. партнеры Педагог-психолог Социальный педагог	В течение года

		соревнования. Реализация превентивных программа, направленных на предотвращение употребления ПАВ	Преподаватели общекультурных и психолого-педагогических дисциплин, руководитель физ.воспитания, преподаватели физ.культуры Мед. работники Преподаватель - организатор ОБЖ	
2	Формирование специальных знаний и двигательного опыта	Уроки физической культуры; спортивные праздники; соревнования по видам спорта; спортивные секции и клубы здоровья; организация досуга.	Руководитель физ.воспитания, педагоги дополнительного образования, преподаватели физкультуры, зав.отделениями.	В течение года
3	Выявление факторов риска распространения ПАВ и оценка эффективности реализуемых программ	Мониторинг, анкетирование, опросы, педагогическое наблюдение, медицинские осмотры	Педагог-психолог Соц. педагог Мед. работники	В течение года
4	Усвоение правил и норм ЗОЖ	Уроки физкультуры; блоки дисциплин: - ОБЖ - основы физиологии - анатомия - мед.помощь - навыки здорового питания	Преподаватели физкультуры, преподаватели предметники, зав.отделениями Мед. работники Преподаватель - организатор ОБЖ	В течение года
5	Формирование двигательной деятельности (сила, ловкость, гибкость, выносливость,	Уроки физкультуры; спортивные праздники для студентов нового набора; соревнования по разным видам спорта; спортивные секции.	Преподаватели физкультуры, преподаватели дополнительного образования. Преподаватель -	В течение года.

	скорость).		организатор ОБЖ	
	Формирование и коррекция осанки и профилактика профессиональных заболеваний.	Уроки физкультуры; медицинское консультирование и реабилитация в рамках Профилактической программы; спортивные секции; медицинские лекции; коррекция рабочих программ по физической культуре в соответствии с воспитанием культуры профессиональной деятельности, семинар-практикум в рамках декады специальностей.	Преподаватели физкультуры, педагоги дополнительного образования, преподаватели предметники, руководитель физического воспитания; зав.отделениями Мед. работники Преподаватель - организатор ОБЖ	В течение года.
6	Реализация плана методических мероприятий, повышения квалификации педагогических работников по вопросам формирования ЗОЖ	Семинары, консультации, курсы повышения квалификации, выпуск методических бюллетеней по здоровьесберегающим технологиям	Зам. директора по УВР Зав. МЦК кураторов/классных руководителей, педагог-психолог	В течение года
7	Социальная помощь обучающимся с ограниченными возможностями здоровья	Социально-педагогическая и материальная поддержка, беседы, помощь в реализации индивидуального учебного плана	Зам. директора по УВР Мед. работники Зав. МЦК кураторов/классных руководителей, педагог-психолог, соц. педагог Зав. отделениями преподаватели	В течение года

8	Просвещение родителей (законных представителей)	Родительские собрания, конференции, лектории, встречи, беседы	Зам. директора по УВР Мед. работники Зав. МЦК кураторов/классных руководителей, педагог-психолог, соц. педагог	В течение года
9	Социологические исследования удовлетворенности участников образовательного процесса комплексностью и системностью работы ОУ по сохранению и укреплению здоровья	Мониторинг, опросы, анкетирование	Педагог-психолог	В течение года

IV. Мониторинг реализации программы

Показатели сформированности ценности здорового и безопасно образа жизни и потребности в физической активности:

- общий показатель здоровья обучающихся;
- показатели заболеваемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата;
- травматизм в колледже, в том числе ДТП;
- показатели количества пропусков занятий по болезни
- эффективность оздоровления часто болеющих

V. Механизм реализации программы

Здоровый образ жизни – совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека.

Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Физическая культура – стержневое, главное условие ЗОЖ. Процесс формирования физической культуры тесно связан с такими объективными факторами образа жизни, как экономика и наличие свободного времени, экология и условия труда, жилищно-бытовые и др. условия, а также условия физкультурно-спортивных занятий.

Провозглашение приоритетом воспитания в ГБОУ СПО «ОГК» формирование профессионально значимых компетенций обусловило и особое внимание к формированию здорового образа жизни будущего специалиста. Ежегодно проводится медико-психолого-педагогический консилиум по учебной группе. Состояние здоровья каждого студента оценивается при медицинских и профилактических (гинекологических и урологических) осмотрах, учитывается в процессе учебной и воспитательной деятельности. В рамках утверждённой Профилактической программы студенту выдаются рекомендации по укреплению здоровья или реабилитации, кураторы групп информируются о необходимости дозирования учебной и профессиональных нагрузок.

В системе ДО ведётся активная работа по подбору кадров для спортивных секций, клубов внутри учебного заведения, обеспечивает студентам и преподавателям возможность пропагандировать свои достижения перед коллективом колледжа на сцене при проведении концертов, на соревнованиях разных уровней:

- «Кросс наций»,
- «Лыжня России»,
- «Спортивные праздники»
- соревнования по мини-футболу, баскетболу, волейболу
- соревнования по настольному теннису,
- фитнес-фестивали,
- соревнования по военному троеборью и т.д.

Таким образом повышается престиж такой формы проведения досуга, как активный отдых, формируются лично и профессионально значимые навыки ЗОЖ. Вопросы пропаганды здорового образа жизни обсуждаются на педагогических советах, заседаниях отделений. Активно привлекаются к данной работе и студенческие лидеры, члены Студенческого совета. Специалисты Центра медицинской профилактики на базе ГБОУ СПО «ОГК», волонтеры Управления молодежной политики г. Оренбурга проводят специализированные тренинговые курсы для обучающихся по проблемам табакокурения, употребления наркотиков, ВИЧ-СПИДА и т.д..

Ряд мероприятий стали традиционными для нашего учебного заведения (Приложение 1).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Мероприятия по реализации программы «Воспитание здорового образа жизни и потребности в физической активности»

№ п/п	Мероприятия	Исполнитель	Срок исполнения
-------	-------------	-------------	-----------------

1.	Спортивный праздник, посвященный началу учебного года	Руководитель физкультуры	Сентябрь
2.	Медицинский осмотр	Мед.работник	Сентябрь
3.	Секция «Волейбол»	Педагог доп.образования	Сентябрь-май
4.	Секция «Баскетбол»	Педагог ДО	Сентябрь-май
5.	Секция «Настольный теннис»	Педагог ДО	Сентябрь-май
6.	Внутриколледжные мероприятия по видам спорта	Педагоги ДО	Сентябрь-май
7.			
8.	Соревнования по волейболу	Руководитель физ.воспитания	Сентябрь-май
9.	Соревнования по баскетболу	Руководитель физ.воспитания	Февраль
10.	Соревнования по настольному теннису	Руководитель физ.воспитания	Февраль
11.	Соревнования по мини-футболу	Руководитель физ.воспитания	Апрель
12.	Беседы, лекции, семинары на тему ЗОЖ	Преподаватели предметники	В течение года
13.	Семинар «Экология и здоровье»	Преподаватель ОБЖ	В течение года
14.	Беседа «Режим во всем»	Преподаватель ОБЖ	В течение года
15.	Военно-спортивные мероприятия	Преподаватель ОБЖ	В течение года
16.			В течение года

17.	Лекция «Профилактика венерических заболеваний»	Преподаватель ОБЖ	В течение года
18.	Мониторинг рациональности питания в студенческой столовой и буфете	Мед. работники	В течение года
19.	Лекции о здоровом питании, продуктах с ГМО	Центр медицинской Профилактики	По плану
20.	Углубленные гинекологические осмотры	Центр медицинской Профилактики	По графику
	Реализация профилактических программ «Полезная практика», «Витамах»	Волонтеры и тренеры программ	

Ожидаемые результаты

По мере выполнения данной программы предполагается отслеживать изменения по следующим показателям:

1. Показатели здоровья (медицинские осмотры).
2. Осознанность необходимости занятий физической культурой и спортом (опрос).
3. Количество студентов, занимающихся в спортивных секциях.

4. Изменение показателей ОТП на уроках физкультурой (тестирование).
5. Интерес студентов к физкультуре, к собственному здоровью (опрос, анкетирование).
6. Количество успевающих на уроках физкультуры.
7. Количество призовых мест на спортивных соревнованиях.
8. Формирование у студентов и преподавателей умения отличать понятия «физический труд» и «физическая нагрузка».
9. Компетенции применять полученные знания и навыки в повседневной деятельности студента через самосовершенствование и самореализацию.
10. Формирование потребности в физическом совершенствовании как одного из путей личностного роста студента.

Личная физическая культура человека и, связанная с этим компетенция – это умение применять на практике приобретённые знания, умения и навыки по рациональному использованию её основных средств: физических упражнений, закаливания, дыхательной гимнастики, аутотренинга, массажа, самомассажа в сочетании с рациональным сбалансированным питанием, сном и др. Воздействие данных факторов на физическое и психическое здоровье трудно переоценить.