

МИНЗДРАВ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО ДВГМУ Минздрава России)



ПАСПОРТ

физкультурно-оздоровительной программы «Спорт – энергия для жизни!»





Ректор ДВГМУ, Константин Вячеславович Жмеренецкий открывает соревнования по волейболу



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

За последнее десятилетие значительно ухудшились показатели физического развития студентов. В связи с этим важную роль играет физкультурно-двигательная активность студентов. Огромное влияние на здоровье студенческой молодежи оказывает учебная деятельность. Учебные нагрузки студентов содействуют развитию усталости, утомление и переутомление, в результате чего растет уровень гиподинамии. Снижение общего уровня культуры молодежи, способствует распространению саморазрушительных видов поведения, таких как курение, потребление алкоголя, наркотических веществ.

Физическая культура и спорт еще недостаточно используется студентами как средство формирования здорового образа жизни, требует повышения массовости проводимых спортивных мероприятий, достижения более высоких спортивных результатов на соревнованиях разного уровня. Нуждается в совершенствовании материально-спортивной базы университета.

С каждым годом увеличивается количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. Снижается уровень физической подготовленности и физического развития абитуриентов. Анализ состояния физической культуры и спорта в университете указывает на необходимость комплексного подхода к решению существующих проблем и дальнейшего развития сферы физической культуры и спорта в вузе.

Важнейшим направлением реализации Приоритетного национального проекта «Здоровье» является профилактика первичных заболеваний и организация здорового образа жизни. В настоящее время вопросы содержания и организации физического воспитания студентов высших учебных заведений становятся наиболее актуальными как фактор научно обоснованного формирования здорового образа жизни.

Здоровье студентов имеет большое социально-медицинское значение, так как им предстоит реализовать такие важнейшие социальные функции общества, как профессионально-трудовая, репродуктивная, интеллектуальная и др. И в

первую очередь это относится к студентам медицинского вуза – будущим специалистам здравоохранения, одной из задач профессиональной деятельности которых является формирование нравственного и физического здоровья нашего общества. Овладение профессией врача требует не только усвоения определенного объема знаний и навыков, оно предполагает определенный жизненный настрой, предъявляет высокие требования к личностным качествам человека и далеко не в последнюю очередь – к его физическому и психическому здоровью. Формирование здоровьесберегающей ответственности студентов медицинского вуза – это целенаправленный процесс, результат которого зависит как от самого студента, так и от рационально организованного процесса обучения и отдыха.

В последнее время на всех уровнях государственного управления растет осознание необходимости решения проблем обеспечения массовости спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спортом, как составляющей части здорового образа жизни. Для решения этих проблем создана физкультурно-оздоровительной программы «Спорт – энергия для жизни!».

Место проведения: г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского 35, спортивный комплекс федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Дальневосточный государственный медицинский университет» Министерства Здравоохранения Российской Федерации (далее ДВГМУ).

Время проведения: в соответствии с ежегодным планом спортивно-массовой и оздоровительной работы университета.

Целевые группы: студенты, ординаторы, аспиранты и сотрудники ДВГМУ

ПРАВОВОЕ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

1. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об

образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023).

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.

4. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 6 марта 2022 года), (редакция, действующая с 1 июня 2022 года).

5. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО».

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением правительства Российской федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р).

7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238).

8. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года от 21 ноября 2017 года № 1007.

9. Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2024 года от 09 марта 2021 года № 141/167/90.

ОРГАНИЗАТОРЫ И ИСПОЛНИТЕЛИ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Кафедра физического воспитания и здоровья ДВГМУ.
2. Спортивный клуб ДВГМУ.
3. Студенческий спортивный клуб ДВГМУ «Атлас».

4. Профсоюзный комитет ДВГМУ.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: создание университетской среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на рациональной организации трудовой деятельности и культуры здорового образа жизни

Задачи:

1. Повышение уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся и сотрудников университета. Привлечение студентов, ординаторов, аспирантов, преподавателей и сотрудников к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. Формирование здорового образа жизни, позитивных жизненных установок студентов и сотрудников.
3. Популяризация занятий физической культурой и спортом для студентов с ограниченными возможностями здоровья.
4. Формирование регистра сильнейших спортсменов и их подготовка для участия в соревнованиях всероссийского и международного уровня.
5. Формирование здоровьесберегающих позитивных жизненных установок обучающихся, их гражданское и патриотическое воспитание. Профилактика вредных привычек.
6. Подготовка обучающихся и сотрудников вуза к сдаче нормативов комплекса всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Основные принципы программы

- демократичность участия (свобода выбора обучающимися своего участия вне учебных занятий);
- целостность (программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья обучающихся);
- интеграция (сотрудничество с заинтересованными организациями);

- системность (физическое развитие происходит по определенной системе);
- оздоровительная направленность (двигательная активность на свежем воздухе формирует аэробную выносливость);
- связь с жизнедеятельностью (подготовка обучающихся к деятельности в сфере производства, к военной службе, обеспечение безопасного уровня жизнедеятельности);
- доступность (удобное место и время проведения, удаленная систем регистрации и возможность равного участия обучающихся с ограничениями возможностей здоровья и инвалидов (ОВЗИ));
- биологическая целесообразность (выбор тренирующих воздействий и их организации производится исходя из моторной специфики двигательной активности, знаний функциональных и адаптационных возможностей организма);
- индивидуализация (формирование физической нагрузки реализуется на основе возможностей организма);
- отказ от вредных привычек (вредные привычки влекут за собой болезни, мешают человеку развиваться как в трудовой, так и в творческой деятельности, вследствие чего, делают его социально неблагополучным и несчастным);
- стрессоустойчивость (двигательная активность снижает количество депрессивных мыслей и уровень тревожности).

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ:

1. Пропаганда здорового образа жизни:

- популяризация физической культуры и здорового образа жизни через участие в мероприятиях Программы;
- посещение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий проводимых на спортивных объектах города Хабаровска;
- награждение лучших команд и спортсменов Программы на ежегодном спортивном празднике ДВГМУ;

- проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий посвященных Дню «Здоровья и спорта».

- совершенствование системы пропаганды здорового образа жизни, санитарного просвещения населения о факторах риска развития неинфекционных заболеваний и необходимости ответственного отношения к своему здоровью, здоровью своих родных и близких.

2. Патриотическое воспитание:

- вовлечение студентов образовательных учреждений в систему спортивных состязаний. Формирование здорового образа жизни, позитивных жизненных установок обучающихся, их гражданское и патриотическое воспитание. Профилактика преступности, наркомании и алкоголизма.

- повышение уровня состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов и сотрудников университета. Привлечения студентов, ординаторов, аспирантов, преподавателей и сотрудников к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

3. Санитарно-гигиеническое просвещение:

- разработка и апробирование системы регулярного универсального эпидемиологического мониторинга поведенческих, биологических, социально-экономических, экологических, производственных и бытовых факторов риска развития неинфекционных заболеваний и заболеваемости на региональном уровне для оценки тенденций и эффективности проводимых мероприятий по реализации программы.

- создание современной здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации, соответствующей стратегическим целям сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

- профилактика заболеваний;

- сохранение и управление здоровьем;

- повышение трудоспособности;

- смягчение влияния повреждающих психосоциальных факторов и повышение качества жизни;

- соблюдение населением мер личной и общественной гигиены;
- продление активной жизни;
- формирование мотивации в здоровом питании.

4. Противодействие зависимости от вредных привычек в студенческой среде»

- совместная работа с представителями здравоохранения и правоохранительных органов по профилактике наркогенной субкультуры;
- выступления представителей здравоохранения и правоохранительных органов по проблемам зависимого поведения;
- формирование негативного отношения к незаконному обороту наркотиков и потреблению психоактивных веществ.



ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ

1 этап – подготовительный

1. Агитационные мероприятия по привлечению студенческой молодежи к участию в спортивно-массовых и оздоровительным мероприятиям (официальных ресурсах в интернете и социальных сетях ДВГМУ (<http://www.fesmu.ru/>), ВКонтакте (https://m.vk.com/fesmu_news), в университетской газете «Вестник ДВГМУ» и информация на спортивных стендах вуза и общежитий).
2. Прохождение медицинского контроля.
3. Обучению навыкам самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

2 этап – график проводимых мероприятий

На основании комплексной программы развития спортивно-массовой и оздоровительной работы, формирования здорового образа жизни студентов и сотрудников Дальневосточного государственного медицинского университета на 2018-2022 г.г., плана спортивно-массовой и оздоровительной работы в Дальневосточном государственном медицинском университете на 2021-2022 учебный год и положения о спортивном клубе ДВГМУ проводятся следующие спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия:

- 14-18 марта 2022 г. (17:00-20:00) – соревнования по волейболу среди студентов всех факультетов;
- 04-07 апреля 2022 г. (17:00-21:00) – соревнования по баскетболу среди студентов всех факультетов;
- 20-21 апреля 2022 г. (17:00-20:00) – соревнования по настольному теннису среди студентов всех факультетов;
- 06 мая 2022 г. (17:00-18:00) – студенческий патриотический забег среди студентов всех факультетов.
- 11-13 мая 2022 г. (17:00-20:00) – соревнования по мини-футболу среди студентов всех факультетов;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках программы «Спорт – энергия для жизни!» (еженедельно в течение года по средам с 17:30-19:00).



3 этап – реализация проекта

В завершении программы «Спорт – энергия для жизни!» 24 мая 2022 г. в 17:00 состоялся спортивный праздник ДВГМУ. По итогам проведения спортивных мероприятий были подведены итоги и награждены участники соревнований.



ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ СОЗДАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛОВИЯ:

1. Спортивный комплекс ДВГМУ: универсальный спортивный зал, зал для настольного тенниса, тренажерный зал, зал для занятий фитнесом, шахматный клуб, зал для дартса
2. Открытая универсальная спортивная площадка.
3. Помещения для организации спортивных занятий в общежитиях
4. Медицинское сопровождение: клиника семейной медицины ДВГМУ.
5. На кафедре создан пункт самоконтроля здоровья, который оборудован и оснащен приборами измерения параметров здоровья:
 - сектор для определения физического развития: - тонометр, электронные весы, спирометр, ОГК, ростомер, динамометр (кистевой и становой);
 - сектор для определения физической подготовленности: сектора для определения гибкости, взрывной силы, быстроты, силовой выносливости.
6. Информация и фотографии с мероприятия размещаются на официальных ресурсах в интернете и социальных сетях ФГБОУ ВО ДВГМУ

Минздрава России (<http://www.fesmu.ru/>), ВКонтакте (https://m.vk.com/fesmu_news) и в университетской газете «Вестник ДВГМУ».

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование у студентов знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- сохранения и укрепления здоровья;
- приобщения к здоровому образу жизни;
- развитие и совершенствование уровня функционального состояния, физической подготовленности, выносливости, силы, координации;
- формирование стрессоустойчивости, возможностей качественного ответа на амбициозные вызовы практического здравоохранения;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам, незаконному обороту и потреблению наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов;
- снижение заболеваемости и травматизма;
- повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения у всех участников образовательного процесса;
- внедрение в повседневную жизнь обучающихся физкультуры и спорта и увеличение числа обучающихся, занимающихся систематически физической культурой и спортом формирование патриотических качеств личности;
- улучшение и совершенствование оздоровительной и патриотической работы в образовательном учреждении;
- внедрение современных (в т.ч. цифровых) здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.

КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ ПО ЗОЖ

**Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и
малоподвижного образа жизни**



1. Физическая активность оказывает положительное влияние на работу сердца, мозга и всего организма. Регулярная физическая активность может играть важную роль в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и онкологических заболеваний, которые служат причиной почти трех четвертей случаев смерти в мире. Физическая активность может также способствовать уменьшению симптомов депрессии и тревоги, а также улучшению мыслительной деятельности, способности к обучению и общего благополучия.

2. Любой уровень физической активности лучше, чем ее отсутствие, и чем он выше, тем лучше. Для поддержания здоровья и благополучия ВОЗ рекомендует, по крайней мере, от 150 до 300 минут умеренной аэробной активности в неделю (или эквивалентной высокой физической нагрузки) для всех взрослых и в среднем 60 минут умеренной аэробной физической активности в день для детей и подростков.

3. Любой уровень физической активности имеет значение. Физическая активность может осуществляться при выполнении работы, занятии спортом, на отдыхе или при передвижении (ходьба, езда на велосипеде и любых других малых колесных видах персонального транспорта и велосипеде), а также при выполнении повседневных обязанностей и работы по дому.

4. Укрепление мышц приносит пользу всем. Пожилые люди (в возрасте 65 лет и старше) должны уделять особое внимание физическим упражнениям, способствующим поддержанию равновесия, координации движений, а также укреплению мышц, в целях предотвращения падений и улучшения состояния здоровья.

5. Малоподвижный образ жизни может приводить к пагубным последствиям для здоровья. Он может увеличивать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета 2-го типа. Сокращение сидячего образа жизни и повышение уровня физической активности полезны для здоровья.

6. Повышение уровня физической активности и сокращение сидячего образа жизни может принести пользу всем, включая беременных женщин, женщин в послеродовом периоде и людей, страдающих хроническими заболеваниями или инвалидностью

Признаки утомления во время проведения занятий физическими упражнениями

Признаки утомления	Начальная стадия	Выраженное утомление
Окрас кожи лица и шеи	Небольшое покраснение лица	Значительное покраснение лица
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Характер движения	Бодрые, задание выполняют четко	Не уверенные, не четкие. Появляются дополнительные движения. Отмечается возбуждение или заторможенность
Потливость	Не значительная	Выраженная потливость лица
Жалобы	Жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения упражнений
Мимика	Спокойное выражение лица	Напряженное выражение лица
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение упражнений	Рассеянное, задания выполняются не точно.

Если после занятий физической культурой бодрое самочувствие, спокойный сон, хороший аппетит, жизнерадостное настроение и есть желания продолжать занятия, то это положительные признаки, которые показывают, что

организм справляется с физической нагрузкой и ее можно постепенно увеличивать.

Принцип оздоровительной тренировки



Показатели самоконтроля

Субъективные:

- ❖ Самочувствие
- ❖ Сон
- ❖ Аппетит
- ❖ Умственная и физическая работоспособность
- ❖ Болевые ощущения
- ❖ Отрицательные и положительные эмоции

Объективные:

- ❖ антропометрические измерения
- ❖ ЧСС, АД
- ❖ Дыхание, ЖЕЛ
- ❖ мышечная сила
- ❖ результаты педагогического тестирования
- ❖ спортивные результаты

Самоконтроль

человеку позволяет:

Соблюдать режим закаливания

Соблюдать режим тренировок

Соблюдать правила личной гигиены

Эффективность занятий спортом (физкультурой)

