

*Программа оздоровления  
и пропаганды здорового образа жизни*

# «ПРЕОБРАЖЕНИЕ»



## Содержание

1. Заявка на участие во Всероссийском конкурсе учреждений высшего профессионального образования на звание «Вуз здорового образа жизни».
2. Программа деятельности университета по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни «Преображение» на 2013- 2015 годы.
3. Анализ ситуации и проблемы формирования и развития здорового образа жизни студентов ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» на 2013 – 2015 годы.

**ПРОГРАММА  
деятельности университета  
по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни  
«Преображение» на 2013- 2015 годы**

## **Паспорт программы**

### **Наименование программы:**

Программа по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни «Преображение» на 2013 -2015 г.г.

### **Основания для разработки программы:**

1. Закон РФ «Об образовании»;
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33);
3. Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 г.;
4. Федеральная программа развития образования на период до 2012 г.;
5. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта на 2006 - 2015 годы»;
6. Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан» (ст.17, 20, 24);
7. Постановление Правительства РФ от 29.12.2001 № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»;
8. Концепция образовательной программы «Разработка региональной системы профилактики злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) детьми и молодёжью», 2011 г.;
9. Федеральная целевая программа «Комплексные меры противодействия злоупотребления наркотиков и их незаконному обороту на 2010 – 2014 г.г.»;
- 10.Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»;
11. Федеральный закон «О предупреждении распространения заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции);
13. Устав ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет».

### **Государственный заказчик программы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации

### **Разработчики и исполнители программы:**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Башкирский государственный университет» (БашГУ)

**Цель программы:**

- подготовка нравственно, физически, психически здорового специалиста с устойчивой потребностью в ценностях физической культуры и здорового образа жизни, способного поддерживать оптимальный уровень здоровья;
- создание устойчивой мотивации к формированию потребности в физическом самосовершенствовании,
- снижение роста заболеваемости студентов;
- формирование культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности;
- формирование у преподавателей и сотрудников потребности регулярно заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни и внедрять здоровьесберегающие технологии и стереотипы в процесс обучения студентов.

**Задачи программы:**

- реализация комплексного подхода к социальной профилактике здоровья в студенческой среде через осуществление системы психологической, информационной, медицинской поддержки;
- развитие научно-исследовательской, научно-методической, образовательной, производственной, профилактической и просветительской деятельности университета в сфере формирования и сохранения здоровья;
- обеспечение совместной деятельности подразделений университета в укреплении здоровья студентов и приобщения их к здоровому образу жизни;
- формирование у студентов мотивационно-ценностных установок на здоровый образ жизни и самостоятельные занятия физической культурой;
- внедрение механизма оценки деятельности всех структурных подразделений университета по критерию здоровья;
- внедрение мониторинга здоровья;

- создание клуба по преодолению вредных привычек (при студенческом клубе, профкоме, в студенческом городке, санатории-профилактории);
- внедрение производственной гимнастики в режим учебного дня;
- формирование у преподавателей и сотрудников университета потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой;
- создание условий, которые бы содействовали приобщению преподавателей и сотрудников к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- внедрение мониторинга уровня физической подготовленности и здоровья преподавателей и сотрудников;
- организация клуба пропагандистов здорового образа жизни при факультетах, при санатории-профилактории, студенческом клубе, профкоме, спортклубе, в студенческом городке;
- совершенствование материально-технической, медицинской, спортивно-оздоровительной и информационной базы ЗОЖ;
- разработка и внедрение в учебно-воспитательный процесс инновационных, оздоровительных и образовательных технологий, ориентирующих студентов на самосохранительное поведение, духовное и физическое самосовершенствование;
- анализ заболеваемости студентов (проведение профилактических медицинских осмотров, диспансерное наблюдение, контроль проведения оздоровительных мероприятий, отбор больных, нуждающихся в санаторно-курортном лечении);
- разработка и реализация комплекса мероприятий по духовно-нравственному воспитанию, психологической поддержке и сопровождению студентов;
- создание благоприятных условий для формирования у студентов осознанного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных ценностей;

- взаимодействие учебного и внеучебного процессов для освоения ценностей физической культуры, осознанной потребности в физическом совершенствовании, удовлетворения потребностей студентов в занятиях физкультурой, спортом и туризмом;
- формирование позиции нетерпимого отношения студентов к пьянству, курению, употреблению наркотиков;
- создание благоприятных для физического и психического здоровья условий обучения, труда, отдыха, быта студентов, преподавателей и сотрудников университета, а также предоставление им возможностей для профилактики табакокурения, алкоголизма и наркомании, оздоровления и лечения.

### **Сроки и этапы реализации программы:**

сентябрь 2013 – август 2015 г.г.

### **Направления реализации программы**

- осуществление научно-образовательной миссии университета через распространение идей, знаний, разработок, здоровьесберегающих технологий, просвещение населения;
- внедрение в повседневную практику учебной и производственной деятельности студентов и преподавателей разработанные методики оценки потребностей в ценностях физической культуры, здорового образа жизни, в оптимальном здоровье;
- создание и обогащение среды, способствующей формированию ценностного и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- ресурсное обеспечение системы сохранения и укрепления здоровья, психологической поддержки и социальной защиты преподавателей, сотрудников, студентов.

### ***Реализация 1 этапа: 2013 – 2014 годы:***

- Формирование мотивационно-ценностных установок на здоровье и здоровый образ жизни;

- разработка философской концепции здоровья как глобальной ценности, целей обучения и воспитания;
- разработка методик оценки потребности в ценностях физической культуры и здорового образа жизни, определение ведущих мотивов и ценностей, характеризующих менталитет здорового человека;
- разработка экономической концепции здоровья и здорового образа жизни;
- внедрение положений концепций в учебные планы, курсовые и выпускные квалификационные работы, в деятельность структурных подразделений университета;
- проведение мероприятий по профилактике, диагностике, раннему выявлению заболеваний, коррекции здоровья студентов;
- разработка новых методов профилактики;
- разработка методических пособий и указаний по здоровому образу жизни и физической культуре;
- разработка компьютерных игр по сохранению здоровья, расчету теоретической продолжительности жизни, экономической эффективности здоровьесберегающих мероприятий, следованию здоровому образу жизни;
- повышение квалификации и переподготовка кадров всех структурных подразделений университета с учетом требований здоровьесбережения;
- организация учебного процесса по нормативам и стандартам здоровья (учебных аудиторий, лабораторий, учебных мест, введение отдельной оценки знаний о здоровье в междисциплинарный экзамен, организация УИРС по проблемам здоровья);
- разработка программ повышения культуры взаимоотношений на всех уровнях жизнедеятельности университета, исключая унижение человеческого достоинства, возникновения стрессовых ситуаций и внутреннего стресса у студентов, преподавателей и сотрудников;
- поддержка здорового социально-психологического климата в вузе;

**Научно-исследовательская работа:**



- разработка тестовых программ скринингового обследования различных систем организма, работающих в диалоговом режиме (эти программы должны предусматривать возможность введения анализов результатов медицинских и лабораторных исследований, определять расчетные показатели здоровья);
- внедрение разработанного Паспорта здоровья в повседневную практику учебной деятельности студентов и преподавателей;
- внедрение в повседневную практику учебной и производственной деятельности студентов и преподавателей разработанные методики оценки потребностей в ценностях физической культуры, здорового образа жизни, в оптимальном здоровье;
- организация внутривузовских, региональных, федеральных, международных конференций по вузовскому мониторингу здоровья;
- осуществление экспертизы научно-технических разработок, программ исследований, технологий здоровья;

**Организационно-хозяйственная работа:**

- создание условий для поддержания и укрепления здоровья, следованию здоровому образу жизни;
- разработка нормативных оценок соответствия производственно-хозяйственной деятельности университета критериям здоровья;
- приведение условий труда, быта и отдыха студентов, преподавателей и сотрудников к научно обоснованным нормативам здоровья;
- внедрение новых принципов руководства основанных на паритетном взаимоотношении;
- осуществление бережной кадровой политики, формирующей патриотическое отношение к университету, способствовать утверждению традиций, уважения к заслугам, возрасту, профессиональным качествам, к сохранению и приумножению имиджа вуза;
- осуществление согласованной деятельности структур, непосредственно обеспечивающих здоровье и ЗОЖ, содействовать более эффективному их сотрудничеству в деятельности, направленной на повышение здоровья



студентов, преподавателей и сотрудников университета, включению их в здоровый образ жизни;

– внедрение рейтинговых нормативов, стимулирующих мониторинг здоровья структур университета.

**Финансово-экономическая деятельность:**

для ресурсного обеспечения программы «Преобразование» использовать возможности программы Министерства образования и науки РФ «Научное, научно-методическое, программно-техническое и информационное обеспечение систем образования», финансирование из местных бюджетов, доходы от научной, хозяйственной деятельности, спонсорской помощи (не бюджетные средства);

**Просветительская деятельность:**

– организация семинаров по вопросам валеологии, медико-биологическим проблемам здоровья, физической культуры, по аспектам здорового образа жизни, по отказу от курения, злоупотребления алкоголем, по ликвидации лекарственной и наркотической зависимости, по экологии человека;

– стимулировать написание научных трудов, методических пособий преподавателями вуза по всем аспектам здоровья, популяризацию исторических подходов и современных представлений о здоровом образе жизни.

***Реализация 2 этапа: 2014 – 2015 годы:***

– практическая реализация концепций по всем аспектам здоровья и здорового образа жизни;

– дальнейшее улучшение условий, способствующих поддержанию и укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни;

– укрепление материальной базы структур университета, непосредственно влияющих на здоровье студентов, преподавателей и сотрудников;

– введение в практику новых профилактических технологий;

– практическая реализация и дальнейшее развитие мероприятий, запланированных на 2014-2015 годы по разделам: формирование мотивационно-ценностных установок на поддержание, укрепление здоровья

и ведение здорового образа жизни; учебная работа, организационно-хозяйственная работа, финансовая деятельность, просветительская деятельность; научно-исследовательская работа (научное обеспечение Программы);

- совершенствование профилактической работы;
- разработка и внедрение новых методов профилактики

**Программные мероприятия:**

- формирование мотивационно-ценностных ориентиров на поддержание стабильного уровня здоровья, его укрепление, следование здоровому образу жизни, формирование цепочки «аргумент - мотив - потребность - товар - спрос», то есть активного осознанного, самостоятельного стремления быть здоровым, моды на здорового человека;
- профилактические мероприятия;
- разработка новых методов профилактики;
- внедрить мониторинг здоровья;
- укрепление материально-технической базы структур университета, непосредственно занимающихся сохранением и укреплением здоровья студентов, преподавателей и сотрудников университета;
- коррекция учебных планов и учебных программ на здоровьесбережение;
- научное обеспечение мероприятий, направленных на здоровье сбережение студентов, преподавателей и сотрудников.

**Ожидаемые результаты:**

- формирование нравственно, физически, психически здорового специалиста, с устойчивой потребностью в ценностях физической культуры, здорового образа жизни, владеющего экологической культурой, способного плодотворно, профессионально трудиться, управлять своим здоровьем и содействовать поддержанию здоровья окружающих;
- повышение уровня всех параметров здоровья;
- снижение заболеваемости;

- устойчивая потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни;
- улучшение качества жизни студентов, преподавателей и сотрудников;
- создание учебных планов и учебных программ, скорректированных на здоровьесбережение;
- планирование учебного процесса, организованного по нормативам и стандартам здоровья;
- подготовка методических пособий и рекомендаций по здоровому образу жизни и организаций занятий физической культурой;
- создание компьютерных игр, ориентированных на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья, занятия физической культурой;
- создание научных разработок по профилактике, диагностике, раннему выявлению заболеваний, коррекции здоровья студентов, преподавателей и сотрудников;
- внедрение новых технологий приобщения к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой;
- переход к современным механизмам ресурсного обеспечения инновационных технологий с учетом требований времени;
- расширение оздоровительных образовательных услуг, в том числе на платной основе, мер по психологической и социальной поддержке студентов, преподавателей, сотрудников и членов их семей;
- внедрение современной системы диспансеризации и мониторинга физического состояния студентов, преподавателей и сотрудников вуза;
- совершенствование системы профилактических, оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- становление эффективно функционирующей мобильной системы формирования здорового образа жизни, обеспечивающей становление профессионально-компетентной, социально-активной, нравственно-устойчивой, психически и физически здоровой личности.

# **АНАЛИЗ**

## **ситуации и проблемы формирования и развития здорового образа жизни студентов ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» на 2013 – 2015 годы**

Основанный в 1969 Башкирский государственный университет сегодня является флагманом высшего образования в Республике Башкортостан, интеллектуальным, духовным, образовательным центром общественной жизни республики. За 100 лет существования подготовлено более 120 тысяч высококвалифицированных специалистов.

В настоящее время в БашГУ и его филиалах (расположенных в городах. Бирск, Сибай, Стерлитамак и Нефтекамск) обучается более 35000 студентов. Учебно-научную и воспитательную работу осуществляют 1976 научно-педагогических работников, в том числе 443 доктора и 1557 кандидатов наук. Подготовка специалистов ведется по 168 направлениям и специальностям. Высокое качество образования обусловлено высоким уровнем научных исследований, проводимых в тесной взаимосвязи с институтами Уфимского научного центра РАН и Академии наук Республики Башкортостан. Успешно работают созданные совместно с институтами УНЦ РАН научно-образовательные центры, а также базовые кафедры при академических институтах.

В последние годы Башкирский государственный университет стал крупным центром послевузовского образования, где успешно функционируют аспирантура по 67 и докторантура по 10 научным специальностям. Открыто 11 докторских диссертационных Советов, осуществляющих защиту и присуждение ученых степеней по 18 специальностям.

Университет активно участвует в международной интеграционной деятельности в области образования и науки. Заключены договоры о сотрудничестве с университетами США, ФРГ, Турции, Франции, Италии, Египта, Венгрии, Японии и Китая, а также с посольствами Ирана и Египта в

Москве (по подготовке преподавателей арабского и персидского языков). Одно из приоритетных направлений деятельности университета.

Сегодня одним из приоритетных направлений деятельности университета является – формирование потребности студентов и преподавателей в оздоровлении и физическом совершенствовании.

Башкирский государственный университет осуществляет комплексную деятельность по оздоровлению участников образовательного процесса и пропаганде здорового образа жизни, так как здоровье студентов и профессорско-преподавательского состава является одним из важнейших условий эффективной деятельности вуза. Отсюда следует, что забота о здоровье студентов есть важнейшая задача в деле подготовки специалистов.

Такой подход определяется тем, что многочисленные исследования показывают, что в процессе обучения в вузе у студентов происходит дальнейшее ухудшение здоровья, обусловленное как объективными (социальными), так и субъективными (в основном нездоровым образом жизни) причинами, что подчеркивает актуальность рассматриваемой проблемы. Ухудшение показателей здоровья, социально-психологической и медико-физиологической адаптации, возникающие в процессе обучения, являются препятствиями в достижении успехов в образовательном процессе.

Необходимость проведения широких профилактических мер в отношении юношества, включающих, прежде всего, меры воспитательного характера, актуализируется в связи с тем, что в этом возрасте формируются основные поведенческие установки, взгляды, навыки, привычки, определяющие в дальнейшем образ жизни человека. Именно в этот период можно предупредить возникновение вредных привычек, эмоциональной неводержанности, установки на пассивный отдых, нерациональное питание, что в дальнейшем может стать факторами «риска».

Исходя из выше сказанного определены задачи БашГУ *по укреплению здоровья и формирования навыков здорового образа жизни:*

– создание и реализация в образовательном пространстве университета системы укрепления здоровья и формирования навыков

здорового образа – взаимодействие учебных и внеучебных процессов для освоения ценностей физической культуры, осознанной потребности в физическом совершенствовании, удовлетворения потребностей студентов в занятиях физкультурой, спортом и туризмом;

– формирование позиции нетерпимого отношения студентов к пьянству, курению, употреблению наркотиков;

– сохранение, развитие и эффективное использование материальной базы и спортивных сооружений вуза.

Укреплению здоровья и формирования навыков здорового образа в образовательном пространстве Башкирского государственного университета происходит в соответствии с четкой концепцией и программы.

В соответствии с законами «Об образовании РФ», «Об образовании РБ» и приоритетным национальным проектом «Образование», «Новая школа» в БГУ настоящее время реализуется Программа оздоровления и пропаганды здорового образа жизни «Преображение». Согласно данной программе формирование ЗОЖ определяется нами как целенаправленная направленная деятельность коллектива университета на создание социально-адаптированной системы, содействующей гармоничному духовному и физическому развитию студентов, укреплению их здоровья, совершенствованию их физической активности, ориентированной на будущую профессиональную деятельность.

Программа оздоровления и пропаганды здорового образа жизни «Преображение» на 2013 – 2015 годы была утверждена на заседании Ученого совета от 24 сентября 2013 г., является продолжением следующих успешно реализованных программ:

– «Я выбираю жизнь!» на 2006 – 2008 годы;

– «Быть здоровым - это здорово!» на 2009 – 2010 годы;

– «Здоровый студент - наше будущее» на 2011 – 2012 годы

*Смысл программы, ее инновационный потенциал* заключается в том, чтобы обеспечить реализацию научно-образовательной миссии Башкирского государственного университета, его опережающее развитие, как субъекта

образовательного пространства России, несущего ответственность за подготовку социально и профессионально компетентных, мобильных и толерантных, физически и нравственно здоровых граждан.

Программа «Преображение», как и все предыдущие, не является строго декларированным документом, что особенно важно в условиях быстро меняющегося мира, отразившегося на отечественной экономике и социальной сфере. Это документ, указывающий основные стратегические направления становления ценностного отношения к здоровью, формирования здорового образа жизни, обеспечивающий пусть даже незначительную, но все-таки позитивную динамику развития образовательного пространства и здоровьесберегающей среды вуза до 2015 года. Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

В Программе представлено использование комплекса автоматизированных программно-технических средств, позволяющих оценить уровень физического, психоэмоционального состояния, функционального резерва организма; определить факторы риска; выявить роль социально-педагогических, медико-биологических и психофизиологических характеристик в адаптации к воспитательно-образовательной среде; осуществить мониторинг состояния здоровья, работоспособности и утомления студентов и преподавателей с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей; решить вопросы дифференцированного обучения; отбирать способы коррекции дезадаптивных состояний, функциональных нарушений.

Богатый практический опыт и достаточный теоретический материал накопленный нами в процессе реализации программ «Я выбираю жизнь!», «Быть здоровым – это здорово!», «Здоровый студент – наше будущее», «Молодое поколение России – энергия здоровья» позволило нам обеспечить мониторинг показателей адаптации и психосоматического здоровья студенческого и преподавательского контингента; выделить группы «риска»;



оптимизировать контроль за работой межвузовской студенческой поликлиники и диспансеризацию профессорско-преподавательского состава; сформировать физкультурно-оздоровительные группы на базе спортивных площадок вуза; существенно улучшить лечебно-оздоровительные мероприятия, пропаганду здорового образа жизни; и внедрить в жизнь вуза методические рекомендации по формированию здорового образа жизни; разработать комплекс профилактических и оздоровительных мер.

На создание оптимальной здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды БашГУ направлено усилие следующих структурных подразделений: спортивного клуба, совета заместителей деканов по воспитательной работе, совета кураторов, студенческого клуба, отделения дополнительных педагогических профессий, редакции газеты «Виват Академия», психологической службы «Вергамус», профсоюзной организации студентов и аспирантов.

Успешное функционирование данной системы направленной на формирование культуры здорового образа жизни обеспечивает студенческое самоуправление. Ядром студенческого самоуправления является созданный в этом году Совет обучающихся. В состав совета вошли представители всех студенческих объединений. Спортивный клуб совместно со студенческим советом и с заместителями деканов по воспитательной работе решают вопросы связанные с организацией и проведением спортивно-оздоровительных мероприятий как в вузе, так и по месту проживания студентов.

*Методологической основой* Программы оздоровления и пропаганды здорового образа жизни «Преображение» являются: функциональный подход, рассматриваемый как проявление системного подхода; концепции профессионально-педагогической деятельности (В.П.Беспалько, Н.В. Бордовская, С.Г. Вершловский, В.Г. Воронцова, В.И. Гинецинский, В.К. Елманова, И.А. Колесникова, Н.В. Кузьмина, В.Н. Максимова, Н.К. Сергеев, В.А. Слостенин, Е.В. Титова, А.И. Щербаков); теории построения образовательной среды и образовательного пространства (И.В. Богданов,

А.А. Бодалев, А.С. Гаязов, Т.Ю. Герасимова, С.Д. Дерябо, Г.А. Ковалев, В.В. Рубцов, В.И. Слободчиков, В.А. Ясвин); исследования, раскрывающие сущность, содержание, технологии непрерывного физического воспитания.

Установлено, что приобщение студентов к различным формам здоровьесберегающей деятельности формирует у них необходимость давать отчет перед собой за свое здоровье благодаря: действию личных интеллектуальных и физических ресурсов; выработке самостоятельной активной позиции, которая проявляется в самостоятельном поиске и освоении информации о здоровье, усвоение способов ее обработки и применения, реализации полученных знаний на практике, участия в здоровьесберегающей деятельности, требующих умений по ведению здорового образа жизни; самооценке, самоуважению, самоконтролю студентов, готовности преодолевать неудачи, верить в собственные способности, стремиться к достижению эффективности результатов здоровьесберегающей деятельности.

В процессе реализации педагогических условий количество студентов с высоким уровнем здоровьесберегающей ответственности увеличилось с 18,7% до 32,5%, а количество студентов с низким уровнем сформированности здоровьесберегающей ответственности уменьшилось в 4 раза (с 55,9% до 13,5%).

Определено, что роль физического воспитания студентов вуза к будущей профессиональной деятельности будет тем значимее, если физическое воспитание рассматривается студентами вуза, как процесс, способствующий успешности их подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Доказано, что совместная деятельность преподавателей и студентов вуза способствует формированию потребности студентов в здоровом образе жизни на основе организации индивидуально-дифференцированной физкультурно-оздоровительной деятельности: число студентов с высоким уровнем потребности увеличилось более, чем в 2 раза.

Очевидно, что для того, чтобы быть здоровым, необходимы не только соответствующие условия, но и желание и умение человека быть здоровым, проявлять ответственность за свое здоровье.

Формирование потребности студентов и преподавателей в оздоровлении и физическом совершенствовании – одно из приоритетных направлений деятельности университета.

### **Материально-техническая база физического воспитания и формирования культуры здорового образа жизни**

В Башкирском государственном университете и его филиалах создана, оптимально функционирует и постоянно развивается материально-техническая база физического воспитания и формирования культуры здорового образа жизни субъектов образовательного процесса, вкладываются значительные средства в социальную защиту всех членов университетского коллектива.

В университете хорошо развита сеть спортивных и физкультурно-оздоровительных сооружений. В головном вузе имеется спортивный комплекс, лыжная база, стрелковый тир, открытая спортивная площадка, 8 тренажерных залов (в том числе и общежитиях), 2 плоскостных спортивных сооружения, 5 спортивных залов, бассейн.

В Стерлитамакском филиале БашГУ имеется 3 спортивных зала, 3 малых спортивных зала для проведения ритмической и спортивной гимнастики и борьбы «курэш», 5 тренажерных залов (в том числе и общежитиях), футбольное поле, хоккейная коробка, 2 спортивных площадки для игры в футбол, 3 волейбольных площадки. Арендуются басен в городском спортивном комплексе.

В Бирском филиале БашГУ имеется 3 спортивных зала, 1 гимнастический зал, каток, 5 тренажерных зала (в том числе и общежитиях), футбольное поле, 8 спортивных площадки для игры в футбол. Арендуются бассейн в городском физкультурно-оздоровительном комплексе «Бирский».

В Сибайском филиале БашГУ имеется 4 спортивных зала, 2 гимнастических зала, каток, 4 тренажерных зала (в том числе и общежитиях), футбольное поле, 6 спортивных площадки. Арендуются бассейн в городском спортивном комплексе.

В Нефтекамском филиале БашГУ имеется 5 спортивных зала, 2 гимнастических зала, каток, 4 тренажерных зала (в том числе и общежитиях), футбольное поле, 6 спортивных площадки. Арендуются бассейн в городском спортивном комплексе.

В БашГУ и филиалах имеются пункты вузовского питания: столовые, кафе, студенческие поликлиники. Функционируют 3 студенческих профилактория и 5 спортивно-оздоровительных лагеря: «Нагаево», «Дружба», «Талкас» и т. д.

В БашГУ и его филиалах успешно функционируют 94 секций, в которых в настоящее время занимаются 13 573 студентов, что составляет 73% от общего числа студентов очной формы обучения. (18 573 студента). Для организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузе выделено около 80 ставок.

### **Формирование у студентов и преподавателей ценностного отношения к своему здоровью и потребности в физическом совершенствовании.**

Формирование потребности студентов и преподавателей в оздоровлении и физическом совершенствовании – одно из приоритетных направлений деятельности университета. Работа в этом направлении проводится и массово, и более дифференцированно совместными усилиями кафедр, спортивного клуба, психологической службы, кураторов групп, деканатов, студенческой поликлиники.

В университете регулярно проводятся исследования студентов, преподавателей и сотрудников с целью определения успешности работы по формированию здоровья и здорового образа жизни. С помощью исследований выявляется, в чем выражена забота университета о здоровье

коллектива, наиболее типичные показатели личной заботы о своем здоровье, физкультурно-спортивные потребности, мотивы и реальная активность студентов.

С целью выявления и первичной профилактики профессиональных и профессионально обусловленных заболеваний проводятся ежегодная диспансеризация сотрудников и студентов.

Ежегодная диспансеризация способствует формированию ценностного отношения к своему здоровью. Диспансеризация включает ежегодные медицинские осмотры, дополнительную диспансеризацию, которая проводится в рамках Национального проекта «Здоровье».

Мероприятия по подготовке и проведению периодических медицинских осмотров профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» и его филиалов проводятся на основании:

- ст. 213 Трудового Кодекса Российской Федерации;
- приказа Минздравмедпрома России № 90 от 14.03.1996 г. «О порядке проведения предварительных и периодических медицинских осмотров работников и медицинских регламентах допуска к профессии»;
- приказа Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 16.08.2004 г. № 83 «Об утверждении перечней вредных (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования) и порядка проведения этих осмотров (обследований);
- приказа ректора БашГУ, директора филиала БашГУ о проведении диспансерного (медицинского) осмотра сотрудников.

Списки контингентов, подлежащих периодическим медицинским осмотрам согласовываются с Управлением Роспотребнадзора в г. Уфа и с Управлениями Роспотребнадзора в городах Бирск, Стерлитамак, Сибай, Нефтекамск.

По вопросам организации прохождения дополнительной диспансеризации руководство БашГУ и его филиалов сотрудничает с

муниципальными учреждениями здравоохранения, с территориальными фондами обязательного медицинского страхования. Списки преподавателей и сотрудников для прохождения дополнительной диспансеризации согласуются с муниципальными учреждениями здравоохранения. Руководство университета (филиалов) организует индивидуальную разъяснительную работу о целях и сроках проведения дополнительной диспансеризации. Муниципальные учреждения здравоохранения информируют руководство университета (филиалов) о результатах прохождения его преподавателями и сотрудниками дополнительной диспансеризации (см. приложение).

В 2013 году все студенты БашГУ прошли медицинское обследование с последующим оформлением карточек здоровья (см. приложение).

По результатам диспансеризации обучающихся и сотрудников проводится оздоровительная работа: распределение по группам здоровья, консультации специалистов, выработка индивидуальных рекомендаций по режиму учебы, отдыха, питания, выделяются путевки в оздоровительные учреждения.

Совместно с департаментом здравоохранения РБ разработаны комплексные программы профилактики социально значимых заболеваний (сердечно-сосудистой патологии, туберкулёза, сахарного диабета, йоддефицитных заболеваний, онкопатологии, травматизма, наркомании, ВИЧ-инфекции и др.).

Проводится систематическая профилактическая вакцинация студентов и сотрудников университета против распространённых инфекционных заболеваний (вирусный гепатит В, сезонный грипп, грипп H1N1, клещевой энцефалит, краснуха, дифтерия и др.).

Регулярно обеспечивается противоэпидемическая безопасность вуза и общежитий.

В БФ БашГУ эффективно действует программа оздоровления ППС, сотрудников и студентов (см. приложение) Согласно данной программе организуется оздоровление преподавателей, сотрудников и студентов. Они

поправляют здоровье в ведущих курортах и санаториях страны, а также на базе профилакториев, баз отдыха, спортивных баз университета.

### **Организация спортивно-массовая работа и физкультурно-оздоровительной работы**

Большое внимание в нашем вузе уделяется организации мероприятий, которые мотивируют обучающихся и сотрудников к здоровому образу жизни. С каждым годом расширяется перечень и увеличивается количества участников спортивно-массовых мероприятий.

Планирование и организацию спортивной работы осуществляет Спортивный клуб под руководством кафедр физического воспитания при участии студенческого профсоюзного комитета вуза. Ежегодно председателями Спортивного клуба составляется годовой план спортивно-массовой работы вуза.

Спортивный клуб в своей деятельности взаимодействует с проректором по воспитательной работе и социальным вопросам, заместителями деканов по воспитательной работе, кафедрами физического воспитания, валеологии и др., студенческим спортивным активом факультетов. Активно сотрудничает со спортивными обществами, с детско-юношескими спортивными школами и министерством по молодежной политике и спорту РБ.

Кафедра физической культуры уделяет большое внимание пропаганде спорта и здорового образа жизни, как в процессе проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, так и во время аудиторных занятий по физической культуре. По окончании каждого года обучения студенты пополняют свой «студенческий портфель» новыми учебно-методическими разработками кафедры. Эти материалы позволяют подготовить пропагандистов здорового образа жизни средствами физической культуры.

В БашГУ и его филиалах успешно функционируют 94 секций, в которых в настоящее время занимаются 13 573 студентов, что составляет 75% от общего числа студентов очной формы обучения (18 573 студента).



2013 году в БГУ было проведено более 150 соревнований и мероприятий среди студентов, ППС и сотрудников. Так, в течение года проводились спортивные вечера, матчевые встречи по игровым видам спорта (волейбол, мини-футбол баскетбол), первенства вуза по секционным видам спорта, организованы веселые старты, зимние забавы, ледовое шоу, праздник Нептуна и т.д.

В системе физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий вуза самыми массовыми являются осенние и зимние Дни здорового образа жизни (ДЗОЖ), которые проводятся в течение двух недель. В программе ДЗОЖ предусмотрено проведение открытых лекций, викторин и конкурсов на тему «Здоровье и здоровый образ жизни»; массовых забегов, легкоатлетических кроссов и лыжных пробежек; первенств и турниров по пулевой стрельбе и лыжным гонкам, армрестлингу и настольному теннису, гиревому спорту и плаванию, стрельбе и шахматам, футболу и волейболу, баскетболу и борьбе. Результаты ДЗОЖ подводятся по трем основным критериям: массовости участия студентов, преподавателей и сотрудников факультетов; личным спортивным достижениям; результатам выступления команд в первенствах и турнирах по видам спорта. В системе физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий вуза самыми массовыми являются осенние и зимние Дни здорового образа жизни (ДЗОЖ), которые проводятся в течение двух недель. В программе ДЗОЖ предусмотрено проведение открытых лекций, викторин и конкурсов на тему «Здоровье и здоровый образ жизни»; массовых забегов, легкоатлетических кроссов и лыжных пробежек; первенств и турниров по пулевой стрельбе и лыжным гонкам, армрестлингу и настольному теннису, гиревому спорту и плаванию, стрельбе и шахматам, футболу и волейболу, баскетболу и борьбе. Результаты ДЗОЖ подводятся по трем основным критериям: массовости участия студентов, преподавателей и сотрудников факультетов; личным спортивным достижениям; результатам выступления команд в первенствах и турнирах по видам спорта.

Активная агитация и пропаганда занятий спортом через плакаты, объявления, информационные и поздравительные стенды позволяет динамично развиваться и успешно выполнять намеченные планы по совершенствованию спортивной и физкультурно-массовой работы в вузе. Все спортивные мероприятия анонсируются афишами, а успехи студентов-спортсменов – поздравлениями на выносных стендах. По итогам года лучшие спортсмены вуза поощряются премиями, грамотами и благодарственными письмами ректора, деканов факультетов, спортивной общественности города, а также грамотами и кубками Спортивного клуба.

### **Спорт высоких достижений. Спорт является неотъемлемой частью жизни студентов и преподавателей**

Спортсмены БашГУ принимают систематическое участие в спортивных соревнованиях городского, республиканского, межрегионального (зонального), всероссийского, мирового уровней. В университете обучаются и Олимпийские чемпионы.

Достижения спортсменов университета, представленные кубками и медалями, выставляются на общественное обозрение, тем самым, усиливая значимость имиджа личности спортсмена, патриотизм и желание большинства студентов участвовать в спортивных мероприятиях с целью получения удовлетворения от достигнутых успехов. Отдельным спортсменам, участвующим в первенствах Мира, Европы, Всемирных Универсиадах, Кубках Мира и Европы, России оказывается существенная материальная помощь. Награждение победителей различных соревнований проходит в торжественной обстановке в рамках традиционной ежегодной «Триумфальной арки».

В Вузе организуются регулярные медицинские осмотры участников спортивных соревнований всех уровней силами своих поликлиник. Обеспечение медицинского сопровождения спортивных мероприятий всех уровней также реализуется своими силами.

Спортсмены имеют возможность совершенствовать свое профессиональное мастерство во время учебно-тренировочных сборов в условиях спортивно-оздоровительных баз вуза.

Совместно с Министерством молодежной политики и спорта и профсоюзным физкультурно-спортивным клубом «Буревестник» в 2013 году на базе БашГУ была проведена Универсиада студентов ВУЗов РБ по гиревому спорту и лыжным гонкам, чемпионат и первенство РБ по гиревому спорту.

В течение года спортсмены вуза успешно участвовали в соревнованиях разного уровня. Так, на городском уровне в 48 соревнованиях, на республиканском уровне – в 130 соревнованиях, на Российском уровне – в 12 соревнованиях, в мировом – в 4 соревнованиях.

На сегодняшний день в БашГУ обучаются достаточное количество студентов имеющих высокие спортивные достижения.

В 2014 году победителями Олимпиады в городе Сочи стали студенты:

- **Руслан Захаров** заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион (эстафета шорт-трек, 2014), чемпион Европы на дистанции 3000 метров (2009, 2011), чемпион Европы в эстафете (2013, 2014), многократный чемпион России;
- **Кирилл Михайлов** заслуженный мастер спорта по лыжным гонкам, олимпийский чемпион (эстафета лыжные гонки, 2014), многократный чемпион России член сборной паралимпийской команды России;
- **Ахметханов Ильшат** чемпион России, чемпион Европы, чемпион Мира (гиревой спорт) Нью-Йорк;
- **Самойлова Кристина** серебряная призера России, чемпионка Европы, чемпионка Мира Нью-Йорк (гиревой спорт);
- **Лапшина Мария** бронзовая призерка России, победитель 1-этап Кубка Мира (ачери – биатлон) Япония;
- **Рамазанов Алик** бронзовый призер Чемпионат России (ачери-биатлон);
- **Носков Виталий** мастер спорта международного класса по стрельбе из лука, серебряный призёр Европы, Чемпион и многократный призер России,

многократный победитель Чемпионата и первенства Республики Башкортостан;

– **Лупсанов Зоригто** мастер спорта России по ачери-биатлону, серебряный призёр Кубка России, Чемпион России, многократный победитель первенства России, многократный Чемпион и победитель Чемпионата Республики Башкортостан;

– **Калин Василий** мастер спорта России по ачери-биатлону, бронзовый призёр Кубка России, Чемпион и призер России, победитель и призер первенства России, многократный Чемпион и победитель Чемпионата Республики Башкортостан;

– **Павлов Владимир** мастер спорта России по ачери-биатлону многократный призер чемпионата России, победитель и призер первенства Республики Башкортостан;

– **Саттаров Мунир** кандидат в мастера спорта по ачери-биатлону, бронзовый призер Чемпионата России, многократный победитель и призер Республики Башкортостан;

– **Газизов Айнур** кандидат в мастера спорта по ачери-биатлону, бронзовый призер Чемпионата России, многократный призер Республики Башкортостан;

– **Аксенова Диана** мастер спорта России по пешеходному туризму, многократный победитель Всероссийских соревнований, многократный победитель и призер чемпионата Республики Башкортостан;

– **Пронькин Иван** кандидат в мастера спорта России по пешеходному туризму, многократный победитель Всероссийских соревнований, многократный победитель и призер чемпионата Республики Башкортостан;

– **Калугин Дмитрий** кандидат в мастера спорта России по пешеходному туризму, призер Всероссийских соревнований, многократный победитель и призер чемпионата Республики Башкортостан;

– **Гайнетдинов Алексей** комбат-самбо серебряный призер Республиканского турнира;

– **Валеев Евгений** комбат-самбо победитель республиканского турнира;

- **Самойлов Алексей** кандидат в мастера спорта по пауэрлифтингу, чемпион Республики Башкортостан;
- **Милокова Татьяна** кандидат в мастера спорта по пауэрлифтингу, чемпионка Республики Башкортостан;
- **Вильданов Найль** мастер спорта России гиревому спорту, Серебряный призер Первенства России, многократный победитель и призер Чемпионата и первенства Республики Башкортостан.
- **Ханов Ильнур** мастер спорта России гиревому спорту бронзовый, призер Первенства России, многократный победитель и призер Чемпионата и первенства Республики Башкортостан;
- **Шакиров Ильсур** кандидат в мастера спорта России по гиревому спорту, бронзовый призер Первенства России, многократный победитель и призер Чемпионата и первенства Республики Башкортостан;
- **Сабиров Айдар** кандидат в мастера спорта России по гиревому спорту, многократный победитель и призер Чемпионата и первенства Республики Башкортостан;
- **Фархутдинов Самат** кандидат в мастера спорта России по гиревому спорту, многократный победитель и призер Чемпионата и первенства Республики Башкортостан;
- **Закиров Фиданис** кандидат в мастера спорта России по гиревому спорту, многократный победитель и призер Чемпионата и первенства Республики Башкортостан;
- **Уметбаев Денислам** кандидат в мастера спорта России по гиревому спорту, многократный призер Чемпионата и первенства Республики Башкортостан;
- **Миндиарова Эльза** кандидат в мастера спорта России по гиревому спорту, многократный победитель и призер Чемпионата и первенства Республики Башкортостан;
- **Баязитова Эльвира** первый спортивный разряд по гиревому спорту, многократный победитель и призер Чемпионата и первенства Республики Башкортостан;

- **Галлямов Айрат** первый спортивный разряд по гиревому спорту, многократный призер Чемпионата и первенства Республики Башкортостан;
- **Тимирханова Разиля** мастер спорта по тэкван-до, чемпионка РБ и РФ, победитель международного турнира по тэкван-до (респ. Казахстан);
- **Игнатюк Вера** кандидат в мастер спорта России по самбо, чемпионка РБ и РФ;
- **Абдужабарова Аиза** мастер спорта по тэкван-до, чемпионка РБ и РФ;
- **Шайдуллина Юлия** мастер спорта России по плаванию, призер Первенства России по плаванию среди ВУЗов, неоднократная чемпионка РБ по плаванию, призер Универсиады ВУЗов РБ по летнему полиатлону;
- **Назаров Руслан** мастер спорта России по самбо, призер первенства РФ РБ;
- **Исламова Рузиля** черный пояс, чемпионка РФ и РБ по тэквон-до;
- **Якупов Руслан** кандидат и мастера спорта России по летнему полиатлону, призер РБ по плаванию и летнему полиатлону;
- **Хамидуллин Ренат** мастер спорта России по летнему полиатлону и плаванию, призер РБ по плаванию и летнему полиатлону;
- **Агзамов Алмаз** кандидат в мастера спорта России по пауэрлифтингу, призер РБ;
- **Япдиминова Елена** КМС России по шахматам победитель и призер Республиканских и юродских соревнований;
- **Саламатин Александр** победитель первенства города по кикбоксингу и боксу;
- **Галимова Айгуль** КМС России по армспорту, победитель и призер республиканских и всероссийских соревнований;
- **Гареева Карина** КМС России по волейболу, призер Первенства России;
- **Кудашева Лиана** КМС России по волейболу, призер Первенства России;
- **Шамсиева Гузель** КМС России по спортивной аэробике;
- **Султапгареева Антона** кандидат в мастера спорта России, черный пояс па чемпионате России по «Тэквон-до»;
- **Кошкина Анна** кандидат в мастера спорта России по пауэрлифтингу, Чемпионка Восточной Европы;

- **Кинзягулова Диана** чемпионка РБ по биатлону;
- **Ишметов Альберт** чемпион Европы по карате;
- **Султанов Айнур** чемпион РБ по национальной борьбе «Куреш», член сборной команды РБ;
- **Галимова Айгуль** кандидат в мастера спорта России по армспорту, победитель и призер РБ и РФ;
- **Гареева Карина** кандидат в мастера спорта России по волейболу, призер первенства России;
- **Кудашева Лиана** кандидат в мастера спорта России по волейболу, призер первенства России;
- **Шамсиева Гузель** кандидат в мастера спорта России по спортивной аэробике;
- **Каландарова Зарина** чемпионка России по борьбе дзюдо;
- **Гасанов Сейнур** призер первенства Приволжского округа по паурлифтингу.

### **Профилактика социально значимых заболеваний**

Учитывая состояние здоровья студентов и масштабы распространения наркомании, токсикомании, алкоголизма в стране и ее необратимые последствия для психического и физического здоровья молодежи, профессорско-преподавательский состав Башкирского государственного университета особое внимание уделяет профилактике вредных привычек и девиантного поведения.

Деятельность вуза по профилактике социально значимых заболеваний реализуется системно согласно *программе «Комплексно-целевая программа по профилактике наркомании среди студентов БашГУ»* (см. приложение).

Целью программы является снижение уровня распространения курения, наркомании, токсикомании, злоупотребления алкоголем и формирование ценностного отношения к своему здоровью.



В ходе реализации программы была проведена работа по раннему выявлению злоупотребления психоактивными веществами путем тестирования. Были подготовлены и тиражированы методические пособия, буклеты, листовки и другая печатная продукция профилактической направленности. Анонимные консультации психологами центра «Вергамус» также сыграли определенную роль в преодолении никотиновой зависимости.

В рамках программы были организованы чтение лекций для студентов всех курсов и факультетов и сотрудников, чтение лекций для населения (в т.ч. с выездами в районы области) по профилактике социально значимых заболеваний преподавателями и студентами, выступления в средствах массовой информации и подготовка видеороликов, буклетов, брошюр и т.д.

Достаточно эффективными формами работы также стали лекции, диспуты, встречи с работниками внутренних дел, врачами-наркологами, организация социальных акций.

Так, в 2013 году в БФ БашГУ было организовано более 100 мероприятий направленных на профилактику наркомании, токсикомании, алкоголизма и формирование навыков ЗОЖ (см. приложение).

Наиболее массовыми стали следующие мероприятия: волонтерский проект «Во благо здоровья», конкурс социальной рекламы на тему «Мы за здоровый образ жизни», благотворительные акции, приуроченные к Международному дню защиты детей, «Скажем курению: нет!», «Здоровая улыбка». Ценность данной формы заключается в том, что студенты из слушателей превращаются в активных участников поиска истины.

Организованные студенческим волонтерским объединением акции в Детских домах и Домах ветеранов республики: «Кто, если не мы», «Доброе сердце», «Протяни руку помощи», «Наркомания – вред обществу» стали важным событием не только в жизни детей и стариков но и студентов. Они прочно усвоили уроки добра, милосердия и сострадания.

Интересно прошли и акции, посвященные Всемирному дню борьбы с наркотиками. В эти дни был реализован проект «Мы будем жить!».

В рамках проекта прошли лекции «Преступления против всех», «Наркотик - убивает!», «Пивной геноцид», «Наркомания - ЗЛО», «Духовно-нравственное воспитание современной молодежи», «Формула здоровья» т.д.

Достаточно эффективной формой работы стала подготовка волонтеров-организаторов с целью пропаганды здорового образа жизни и предупреждению различных форм зависимостей. При активном участии волонтеров были проведены массовые акции: «Вместе - против наркотиков», «Нет наркотикам», «Я выбираю жизнь», «Жизнь до и после», «Подумай о маме» и т. д.

В них приняло участие более 5000 студентов, школьников и людей разных категорий: инвалиды, дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, подростки «группы риска», ветераны войны и т.д. Большим успехом пользовались выступления агитбригад Бирского филиала БашГУ.

Проблемы связанные с формированием ЗОЖ, профилактики наркомании, табакокурения, регулярно обсуждаются на заседаниях Ученых советов факультетов, заседаниях студенческого актива с участием специалистов республиканского центра по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями; сотрудниками правоохранительных органов.

В университете успешно функционирует научная школа «Социально-педагогические основы профилактики девиантного поведения несовершеннолетних» на базе, которой уже более 30 лет ведутся научные изыскания, способствующие формированию ЗОЖ среди молодежи. Тема исследования зарегистрирована и утверждена в Министерстве образования и науки Российской Федерации. Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор, академик МАНПО, зав. кафедрой педагогики Юричка Ю.И.

Также эффективно работает научная школа по здоровьесбережению под руководством профессора А.Г. Маджуги. Коллективом данной научной школы ежегодно публикуется достаточное количество статей, в том числе и в реферируемых изданиях, готовятся учебные пособия и монографии.

За последние 5 лет по линии научных школ опубликованы и внедрены в практику работы вуза, общеобразовательных школ, ОДН МВД РБ (отдел по делам несовершеннолетних) разножанровые издания (монографии, учебные пособия, сборники научных трудов, учебно-методические комплексы, методические рекомендации) по антинаркотической профилактике среди подростков и молодежи. Всего по проблеме исследования опубликовано более 700 разножанровых работ и защищено около 20 кандидатских и докторских диссертаций. По данной проблеме ежегодно защищаются выпускные квалификационные и курсовые работы.

Ежегодно увеличивается количество студентов прошедших добровольное тестирование на употребление психотропных веществ. Так, в 2013 году тестирование прошли около 2000 студентов очной формы обучения.

### **Реализации возможностей учебных дисциплин в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни в вузе.**

Кафедрами физиологии человека и валеологии, межвузовскими кафедрами общей педагогики, кафедрами социальной педагогики и социальной работы, кафедрами основ безопасности жизнедеятельности, кафедрами физиологии человека и животных, кафедрами экологии, психологической службой «Вергамус», отделом довузовской подготовки, в течение ряда лет осуществляется системная научно-методическая деятельность по оценке адаптивных возможностей студентов, формированию культуры здоровья, созданию организационных и методологических подходов к реализации педагогических моделей физического воспитания и здорового образа жизни в вузе.

В целях обеспечения единого подхода к формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья студентов и ППС – в университете разрабатываются и внедряются педагогические технологии и курсы, направленные на формирование у студентов ценностного отношения

к своему здоровью и здоровому образу жизни. Так, в учебно-методических комплексах преподаватели стараются максимально отразить и реализовать воспитательный потенциал дисциплин. В процессе преподавания таких курсов как «Введение в педагогическую профессию», «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний», «Социология», «Правоведение», «Социальная педагогика» и др. Студенты усваивают нравственные категории, разрабатывая проекты, классные часы планы-конспекты бесед, диспутов, турниров знатоков этики и т.д. Разрабатываются спецкурсы и спецсеминары направленные на формирования ЗОЖ. Например, на кафедре философии разработан курс «Биоэтика», на кафедре социальной педагогики и социальной работы – «Социально-педагогические основы профилактики девиантного поведения», «Психолого-педагогический практикум», «Альтернативные формы и методы формирования ЗОЖ», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Психология здоровья», «Проблема профессионального здоровья» и т.д.

В 2013 году были организованы курсы по повышению квалификации педагогических кадров по внедрению в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий; организованы практико-методические спецкурсы по организации тренингов по проблеме здоровьесбережения для педагогических работников школ города и районов в рамках хоздоговорной деятельности и на безвозмездной основе (А.М. Анохин, А.Г. Маджуга).

В тематиках курсовых работ и выпускных квалификационных работ также отражены проблемы здоровьесохранения. Количество таких работ увеличивается из года в год. Например, в 2012 г. всего 7% ВКР отражали данную проблему, а 2013 уже 12% ВКР посвящены проблемам ЗОЖ.

Преподавателями вуза также разработаны методические рекомендации для старшеклассников по профилактике табакокурения, наркомании и алкоголизма на тему: «Я хочу быть счастливым!», «Наша жизнь – в наших руках», «Быть здоровым модно», «Я выбираю » и т. д. Эти

рекомендации достаточно эффективно используются учителями общеобразовательных школ.

### **Обобщение и распространение опыта по физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни в Башкирском государственном университете**

Наработанный преподавателями БашГУ практический опыт и теоретический материал достаточно востребован и поэтому, активно внедряется в образовательное пространство Республики Башкортостан. Так, В 2013 г. в Башкирском государственном университете были проведены Всероссийские научно-практические конференции по проблеме формирования ЗОЖ: «Образование учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта», «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма» и международная Конференция «Здоровье и образование». В конференциях приняли участие более 2500 студентов и молодых педагогов нашей республики и в целом Российской Федерации. По итогам проведенных конференций были изданы сборники статей.

В октябре 2013 г. в БГУ и филиалах прошли круглые столы на тему: «Мы за ЗОЖ». В работе круглых столов приняли участие врачи, ведущие спортсмены, тренеры Республики Башкортостан. Основной идеей стало следующее: именно образовательные учреждения является одной из важнейшей систем здоровьесбережения и сохранения нравственности и духовной культуры.

В апреле 2013 года в БашГУ и филиалах в рамках дней науки была организована межвузовская студенческая конференция по здоровому питанию (включающие песенные конкурсы, конкурсов на лучшее блюдо, дегустацию здоровой пищи и др.).

В тематиках курсовых работ и выпускных квалификационных работ также отражены проблемы здоровьесохранения. Количество таких работ увеличивается из года в год. Например: в 2012 г. всего 7% ВКР отражали данную проблему, а 2013 уже 12% ВКР посвящены проблемам ЗОЖ.

Также увеличивается количество публикаций ППС и студентов по данной проблеме. Созданы инновационные площадки для организации опытно-экспериментальной деятельности в области здоровьесбережения.

### **Проектная деятельность по формированию и пропаганде здорового образа жизни**

В настоящее время в образовательном пространстве БашГУ реализуются проекты, направленные на оздоровление и формирование культуры ЗОЖ. Ценность проектной деятельности заключается в том, что студенты из слушателей превращаются в активных участников реализации задач.

1. Проект *«Молодое поколение России – энергия здоровья»* (копия проекта в приложении).

Цель проекта: подготовка нравственно, физически, психически здорового специалиста с устойчивой потребностью в ценностях физической культуры и здорового образа жизни, способного поддерживать оптимальный уровень здоровья, создание устойчивой мотивации к формированию потребности в физическом самосовершенствовании, снижение роста заболеваемости студентов, формирование культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, формирование у преподавателей и сотрудников потребности регулярно заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни и внедрять здоровьесберегающие технологии и стереотипы в процесс обучения студентов.

2. Проект *«Комплексно-целевая программа по профилактике наркомании среди студентов БашГУ»* (копия программы в приложении).

Цель проекта: Развитие концептуально обоснованного системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди студенческой молодежи и разработка механизмов развития социальной системы профилактического антинаркотического воздействия; создание и укрепление у студентов ресурсов противостояния факторам риска

возникновения зависимости от ПАВ, формирование у них стойкой негативной установки по отношению к употреблению наркотиков.

3. Проект **«Развитие физической культуры и спорта в Башкирском государственном университете на 2013-2015 годы»** (копия программы в приложении).

Цель проекта: развитие образовательной и воспитательной деятельности, повышение качества подготовки специалистов, развитие массового спорта, установка в общежитиях спортивного инвентаря, модернизация спортивных площадок университета, популяризация здорового образа жизни, культурного и интернационального воспитания студентов.

4. Проект **«Университет Здоровья»** (копия программы в приложении).

Цель проекта: Сохранение и укрепление здоровья студентов и преподавателей. Формирование у студентов навыков здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающего пространства вуза. Формирование у студентов ответственности за состояние своего здоровья, предупреждение неинфекционных и социально обусловленных заболеваний.

5. Проект **«Развитие инфраструктуры студенческого городка БашГУ на 2013 – 2015 годы»** (брошюра программы в приложении).

Цель проекта: Создание комфортные условия для проживания и личностного развития, обучающихся в общежитиях студенческого городка, включая их личную, общественную и противопожарную безопасность.

6) Реализуется **«Концепция воспитательной деятельности в БашГУ на 2012 – 2015 годы»** (брошюра программы в приложении).

Цель программы: Создание социокультурной среды, условий, необходимых для всестороннего развития личности, способствование развитию социально-воспитательного компонента учебного процесса, включая развитие студенческого самоуправления, участие обучающихся в работе общественных организаций, спортивных и творческих клубов, научных студенческих обществ.



## **Охрана психического здоровья преподавателей сотрудников и студентов**

На базе кафедры общей психологии университета создан Центр психологической службы «Вергамус» который, оказывает психологическую помощь сотрудникам и студентам. Психологические службы также функционируют во всех филиалах университета (см. приложение).

Психологическая служба организует свою работу во взаимодействии с деканатами, кафедрами и другими подразделениями вуза, психологическим центром Республики Башкортостан и психологическими службами других вузов, а также специалистами в области психологии, педагогики, социологии, медицины. Служба осуществляет свою работу на основе годовых и более долгосрочных планов в соответствии с целями и задачами Службы и с запросами факультетов.

На каждом факультете достаточно времени и сил направлено на создание положительного климата в среде преподавателей и студентов, так как неудовлетворительная психологическая обстановка и внутренний разлад значительно сказываются и на учебном процессе, и на студенческой внеучебной деятельности, а также создают проблемы, мешая раскрытию внутреннего потенциала студента.

Основные направления деятельности Центра психологической службы: «Вергамус»: изучение психологической, социально-психологической и психофизиологической адаптации студентов к воспитательно-образовательному процессу вуза; организация психологического консультирования со студентами по разрешению проблем личностного и семейного характера, затруднений в адаптации к условиям обучения в вузе и профессиональной подготовки; оказание психологической поддержки студентам в трудной жизненной ситуации; тестирование студентов для выявления начальных признаков психических расстройств, риска психотерапевтами и сотрудниками кафедры психологии; организация

групповых занятий психотерапии и психологами со студентами (в рамках учебных планов).

Специалисты центра проводят занятия со студентами факультетов, групповые занятия с элементами психологического тренинга, беседы по профилактике несчастных случаев и самоубийств, своевременного направления к специалистам.

Также сотрудники центра регулярно организуют чтение курсов лекций ведущими по актуальным психологическим проблемам по выработке навыков противодействия употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

Регулярно проводится психологическая работа со студентами «группы риска» по разрешению и предупреждению проблем наркозависимости.

Одним из направлений работы Центра являются психологические тренинги. Проводятся несколько типов психологических тренингов: тренинг коммуникативной компетентности, позволяющий студенту освоить правила общения с коллективом, избегать конфликтов; тренинг креативности, развивающий творческие способности личности; социально-психологический тренинг, который вырабатывает умение делового общения, поведения в обществе. Тренинги проводятся либо в виде факультатива (по заявке студентов), либо в виде курсов по выбору (предлагает преподаватель).

В общежитиях также организовано работа комнат психологической разгрузки.

Сотрудников психологического центра «Вергамус» регулярно проходят курсы повышения квалификации.

Эффективной работе центра способствует достаточная материальная база (оснащение подразделений тестами, научно-методической и научно-практическими материалами, программным обеспечением, средствами релаксации и.т. д.).

Основные вопросы, с которыми студенты обращались в 2013 году в «Психологическую Службу», были следующие: межличностные отношения,

отношения внутри семьи, отношения внутри коллектива, отношения между полами, боязнь публичного выступления, наличие разных комплексов.

### **Повышение уровня адаптации первокурсников к условиям вуза и формирование у них ценностного отношения к своему здоровью**

Проведение адаптационной работы со студентами первых курсов в ВУЗе ведется в полной мере. В начале учебного года проводится встречи первокурсников с руководством вуза и со студенческим активом.

В течение всего учебного года проводится ряд мероприятий направленных на формирование навыков ЗОЖ у первокурсников.

Такая работа проводится и в группах и по месту их проживания. Студентов приглашают на занятия в спортивных секциях, вовлекая в массовые мероприятия. Для студентов 1 курса организуются встречи с ведущими спортсменами вуза, тренерами. Проводятся круглые столы с участием врачей наркологов, психологов, сотрудников ГРОВД.

Проводятся кураторские часы с посвященные профилактике наркомании, токсикомании и алкоголизма среди студенческой молодежи. На занятиях преподаватели максимально используют воспитательный потенциал предметов для формирования навыков здорового образа жизни.

Все первокурсники активно привлекаются к участию в месячнике здорового образа жизни и т.д.

Психологической службой «Вергамус» разработана программа адаптации первокурсников к условиям вуза, включающую в себя психодиагностику личностных характеристик студентов, практические занятия, лекции и тренинги психологов.

### **Организация социально-позитивного досуга студентов как эффективное средство формирования ЗОЖ**

Коллектив преподавателей Башкирского государственного университета понимает, что решение проблемы свободного времени

студенческой молодежи, организация ее содержательного культурного досуга, создание условий для занятий физической культурой и спортом – является хорошим средством формирования ЗОЖ и повышении социальной активности студентов, в профилактике нарушений норм общественной жизни.

В вузе развита художественная самодеятельность, многие коллективы имеют свои традиции, историю, успехи. Коллективы художественной самодеятельности вуза отдельные исполнители, выступая на республиканских, всероссийских, международных фестивалях, неоднократно завоевывали звание лауреатов и дипломантов фестивалей

Студенты вуза принимают активное участие в популярном молодежном движении КВН. На базе БашГУ и его филиалов создано более 7 команд КВН и эффективно функционирует республиканская лига КВН «Универ». Команды КВН вуза многократно занимали призовые места в играх самого разного уровня, вошли в состав Высшей телевизионной лиги Республики Башкортостан.

В БашГУ и его филиалах активно функционирует волонтерские организации. Волонтерская организация БашГУ является крупнейшей в Республике Башкортостан и насчитывает более 3000 членов.

Ребята шефствуют над ветеранами войны и труда, проводят акции на базе дома детства, дома ветеранов, в публичных местах, работают с подростками из группы риска, помогают в проведении соревнований и т.д. Имеется ряд почетных грамот и благодарственных писем (в том числе и Президента Республики Башкортостан) в адрес волонтеров.

Участие студентов в деятельности студенческих отрядов дает им возможность приобретать определенные навыки профессиональной деятельности и является эффективным средством социализации. В 2013 году в составе студенческих отрядов ребята занимались ремонтом и благоустройством учебных корпусов и общежитий, работали в качестве вожатых, руководителей кружков в стационарных и пришкольных лагерях Республики Башкортостан, работали проводниками, озеленителями,

трудилась в системе общественного питания и т.д. По результатам третьего трудового семестра в конкурсе на лучший студенческий отряд Республики Башкортостан организованной Министерством молодежной политики спорта и туризма БашГУ заняло почетное 2 место.

### **Мощным средством формирования культуры ЗОЖ является студенческая пресса**

На каждом факультете имеется своя газета, которая доводит до сведения студентов, особенно первокурсников, социально-значимую информацию.

Одной из опосредованных форм профилактики социально обусловленных заболеваний и формирования культуры здорового образа жизни является написание сочинений, творческих работ на темы: «Как люди становятся алкоголиками и наркоманами?», «Наркотики и семья», «Роль средств массовой информации в распространении алкоголизма, наркомании и табакокурения» и т.п., выдержки из которых публикуются в студенческих СМИ. Цель подобного рода работы: оценить уровень знаний студентов о психоактивных веществах, выяснение отношения студентов к ним, создание негативного общественного мнения о психоактивных веществах.

Важными факторами воспитания ценностного отношения к своему здоровью и культуры ЗОЖ являются музей комплекс, картинные галереи, библиотеки т.д. Все эти структуры внесли существенный вклад в процесс формирования культуры здорового образа жизни у студентов Башкирского государственного университета.

### **Формирование культуры здорового образа жизни по месту проживания студентов**

В вузе и его филиалах уделяется большое внимание организации воспитательно-профилактической работы со студентами проживающими в общежитиях так как коллектив преподавателей Башкирского государственного университета понимает, что решение проблемы свободного

времени студенческой молодежи, организация ее содержательного культурного досуга, создание условий для занятий физической культурой и спортом – является хорошим средством формирования ЗОЖ и повышении социальной активности студентов, в профилактике нарушений норм общественной жизни.

Ежегодно общежития вуза принимают активное участие в конкурсе «На лучшую организацию социально-бытовых условий проживания и воспитательной работы среди студентов», который организуется Министерством образования Республики Башкортостан, Советом ректоров вузов Республики Башкортостан, Башкирским рескомом профсоюза работников народного образования и науки РФ и занимают призовые места.

Воспитательная работа в общежитиях организуется согласно плану, утвержденному на Ученом совете БашГУ. Особое внимание уделяется студентам 1-2 курсов. Кураторы групп в начале учебного года проводят анкетирование, по результатам которого получают сведения о каждом студенте. Эти данные используются при индивидуальной работе со студентами. Кураторами так же проводится индивидуальная работа со студентами входящими в «группы риска». Сотрудники психологической службы для студентов 1 курса ввели телефон доверия, которая помогает им выйти из затруднительных ситуаций, учит верить в себя и людей. Немаловажную роль в нашей работе играет тесная связь с родителями – это общие родительские собрания, переписка, переговоры с ними, индивидуальные беседы.

В общежитии организовано ежедневное вечернее дежурство преподавателей. Они знакомятся с санитарно-бытовыми условиями, проводят индивидуальные беседы, открытые мероприятия, читают лекции.

Студенческое самоуправление полностью организует и координирует деятельность студенческих советов. На совете отчитываются о проделанной работе, утверждают работу на будущее. Систематически проводятся проверки комнат, организуются конкурсы «Лучшая комната», «Лучший этаж». На совет общежития приглашаются нарушители правил проживания,

обсуждается их поведение, принимаются соответствующие меры. Серьезное внимание уделяется профилактической работе по предупреждению правонарушений. Во всех общежитиях работает оперативный отряд СООПр (Студенческий Отряд Охраны Правопорядка).

Так, в 2013 году в общежитиях вуза и филиалов было организовано более 200 мероприятий, направленных на оздоровление и формирование здорового образа жизни (см. приложение). Приведем лишь несколько примеров проведенных масштабных мероприятий: конкурс плакатов «Мы – здоровая нация!», выставка фоторабот «Мы против курения»; социальная акция «Общежития - зона здорового образа жизни», первенство общежитий по игровым видам спорта, курс лекций, посвященный профилактике наркомании, таксикомани, алкоголизма, в том числе и пивного, мероприятия направленные на благоустройство территорий общежитий, цикл встреч с интересными людьми ит.д.

Проведение подобных мероприятий (в разных вариантах) стало доброй традицией для обращения внимания общественности к данной проблеме и призыву молодого поколения вести здоровый образ жизни.