



Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова»



УТВЕРЖДАЮ

Ректор СГАУ им. Н.И. Вавилова

Н.И. Кузнецов

Кузнецов 20 12 г.

ПРОГРАММА

**«СГАУ – вуз здорового образа жизни»
на 2012–2015 годы**

Принято ученым советом
университета

Протокол № 4 от 25.01.12 г.

Саратов 2012

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ
«СГАУ – вуз здорового образа жизни» на 2012–2015 годы

Наименование программы	Программа «СГАУ – вуз здорового образа жизни» на 2012–2015 годы (далее Программа)
Цель программы	Способствовать укреплению здоровья обучающихся, сотрудников и формированию здорового образа жизни в среде университета.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • Широкая пропаганда здорового образа жизни, создание и культивирование новых идеалов и ценностей, образцов для подражания, моды на здоровье и физическое совершенство. • Развитие системы медицинского контроля за состоянием здоровья студентов, преподавателей и сотрудников. • Осуществление профилактики инфекционных заболеваний, алкогольной, наркотической и других видов зависимостей. • Осуществление психологической диагностики, формирование у обучающихся и сотрудников вуза общей психологической культуры, предупреждение психологической перегрузки и невротических срывов. • Разработка и внедрение технологий здорового питания студентов, профессорско-преподавательского состава и сотрудников; • Формирование системы материального и морального поощрения студентов, преподавателей и сотрудников, принимающих активное участие в мероприятиях, направленных на развитие физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни; • Развитие материально-технической базы и условий формирования здорового образа жизни.
Сроки реализации	2012-2015 годы
Основные направления деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностическое (оценка здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов, преподавателей и сотрудников); • Образовательное (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний); • Оздоровительное (укрепление здоровья); • Хозяйственное (содержание и развитие материальной базы).

<p>Ожидаемые конечные результаты реализации</p>	<p>Реализация Программы позволит к началу 2016 года добиться следующих основных результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Реализация социальных проектов, направленных на формирование ЗОЖ; • 100% осведомленность о состоянии здоровья обучающихся и сотрудников; • Рост вовлеченности обучающихся и сотрудников в спортивные мероприятия и систематические занятия в секциях и клубах; • Повышение информированности обучающихся, сотрудников и преподавателей о возможностях получения качественных и доступных медико-социальных и оздоровительных услуг для укрепления своего здоровья до 100% от общего числа; • Снижение уровня заинтересованности обучающихся и сотрудников в нежелательном социальном экспериментировании; • Снижение уровня заболеваемости среди обучающихся и сотрудников; • Увеличение числа обучающихся и сотрудников, участвующих в занятиях спортивных секций, туризмом в простейших его формах – походы выходного дня, турпоходы, соревнования по туристической технике; • Комплексное системное целенаправленное взаимодействие всех участников Программы по достижению общей цели.
<p>Система контроля за исполнением</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Управление реализацией и ежегодную корректировку Программы с учетом оценки ее реализации в предшествующем году осуществляет ректор и Ученый совет СГАУ им. Н.И. Вавилова; • Текущий контроль за реализацией Программы, подготовку полугодовых и годовых отчетов осуществляет Управление по воспитательной и социальной работе, Профсоюзные организации университета; • Ежегодный отчет за учебный год выносится ректором на ректорат или Ученый совет;
<p>Источники финансирования</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Внебюджетные средства СГАУ им. Н.И. Вавилова; • Целевые федеральные средства; • Спонсорские средства.

1. АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ И ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ

В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья населения. Россия является одной из стран, где ухудшение состояния здоровья нации приобрело катастрофический характер.

Идет увеличение заболеваемости по всем основным группам болезней, рост смертности, снижение рождаемости и продолжительности жизни. Остановить этот процесс, надеясь только на медицину, невозможно, так как в большинстве случаев врачи имеют дело с уже заболевшими людьми. Для того чтобы не заболеть, человеку необходимо научиться оставаться здоровым.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

В основу Программы заложена идея целенаправленного и цикличного процесса формирования здорового образа жизни среди обучающихся и сотрудников университета за счет мероприятий в области внеучебной деятельности университета.

Руководство вуза понимает, что особое место в целостном процессе формирования будущего специалиста принадлежит сохранению и укреплению его здоровья и созданию условий для здорового образа жизни. Необходимо подготавливать специалиста, для которого принципы здорового образа жизни должны стать собственными жизненными и принципами профессиональной деятельности.

Как известно, среди факторов, влияющих на состояние здоровья, образ жизни занимает ведущее место – до 60%, 10% - здравоохранение и доля других факторов составляет 30%. Для администрации университета работники – важнейший актив учреждения. Состояние их здоровья, эффективность мер профилактики роста заболеваемости, доступность и качество медицинской помощи, эффективность действующей системы обязательного медицинского страхования и условия, создаваемые государством для развития добровольного медицинского страхования, – это вопросы, непосредственно затрагивающие интересы как сообщества в целом, так и каждого конкретного сотрудника и студента.

Для студентов внеучебная деятельность сугубо добровольна, для образовательного учреждения – часть выполняемых им функций. Степень участия преподавателей и руководителей во внеучебной работе со студентами может служить показателем ответственности и нравственно-профессиональной позиции в выполнении должностных обязанностей. Анализ состояния здоровья обучающихся в университете подтверждает актуальность данной Программы и ее плановых мероприятий.

Почти каждый третий студент нашего университета страдает хроническими заболеваниями. В основном это расстройства органов пищеварения и осложнения сердечнососудистой системы.

**Таблица 1. Хронические заболевания студентов
(в процентах от общего числа имеющих хронические заболевания)**

Заболевание	Общий процент
Органов пищеварения	35,8
Сердечно-сосудистой системы	20,3
Аллергические	14,7
Органы дыхания	10,3
Нервной системы	5,6
Урологические	3,4
Костно-мышечной системы	3,9
Гинекологические	2,2
Эндокринные	0,9
Лор заболевания	0,9
Близорукость	0,4

Ежегодно возрастает количество первокурсников, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группе, освобождённых от занятий физкультурой. По итогам профилактического осмотра в рамках дополнительной диспансеризации 72% обучающихся рекомендована основная физкультурная группа (таблица 2).

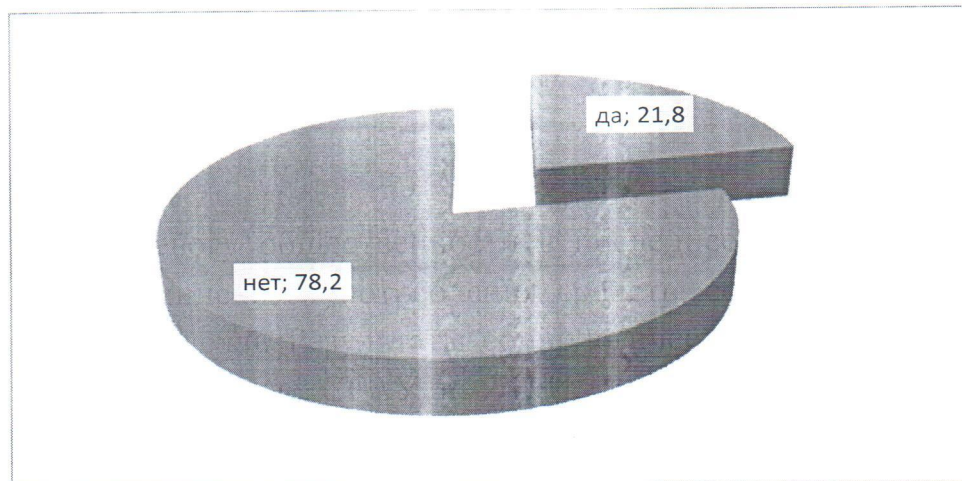
Таблица 2. Динамика распределения студентов по группам здоровья в направлении укрепления состояния здоровья (за последние три года)

Учебные года	Общее количество студентов 1 – 3 курсов	Основное отделение		Специальное медицинское отделение	
		чел.	%	чел.	%
2008-2009	6388	5043	79	1345	21
2009-2010	7327	5418	74	1739	24
2010-2011	6626	4748	72	1594	24

Для вовлечения участников образовательного процесса в оздоровительную и спортивно-массовую работу, прежде всего, необходимо проведение качественного медицинского обследования не только студентов, но и преподавателей. Динамика распределения профессорско-преподавательского состава по группам здоровья в направлении укрепления состояния здоровья отсутствует. Отмечается недостаточность площадей санаторно-профилакторного типа. Спортивно-оздоровительные лагеря нуждаются в дополнительном материально-техническом оснащении.

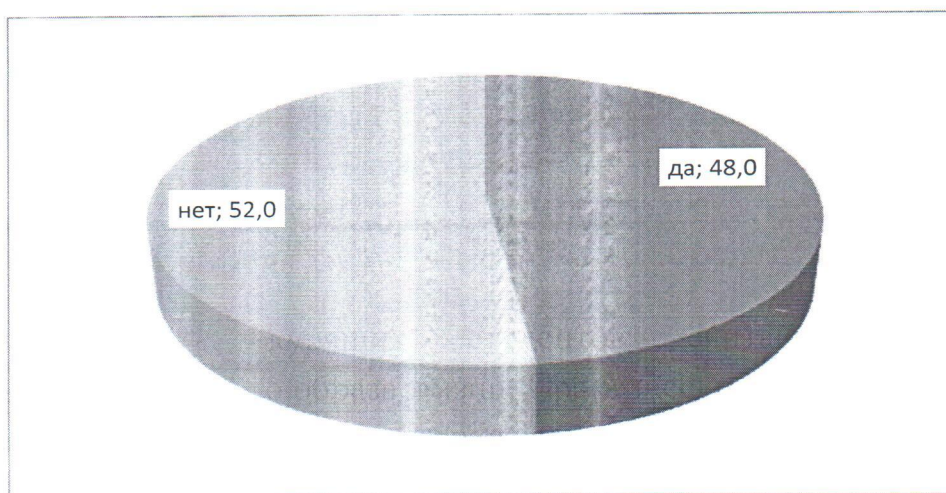
Особую тревогу общественности в последнее десятилетие вызывает проблема немедицинского употребления средств, содержащих ПАВ, среди студенческой молодежи. Результаты социологических опросов показывают, что в студенческой среде СГАУ им. Н.И. Вавилова каждый четвертый – курящий (рисунок 1).

Рисунок 1 – Курящие студенты (в процентах от общего числа)



Причем 75% курящих студентов считают необходимым придерживаться здорового образа жизни. Практически половина студентов, в той или иной степени, употребляет алкоголь (рисунок 2).

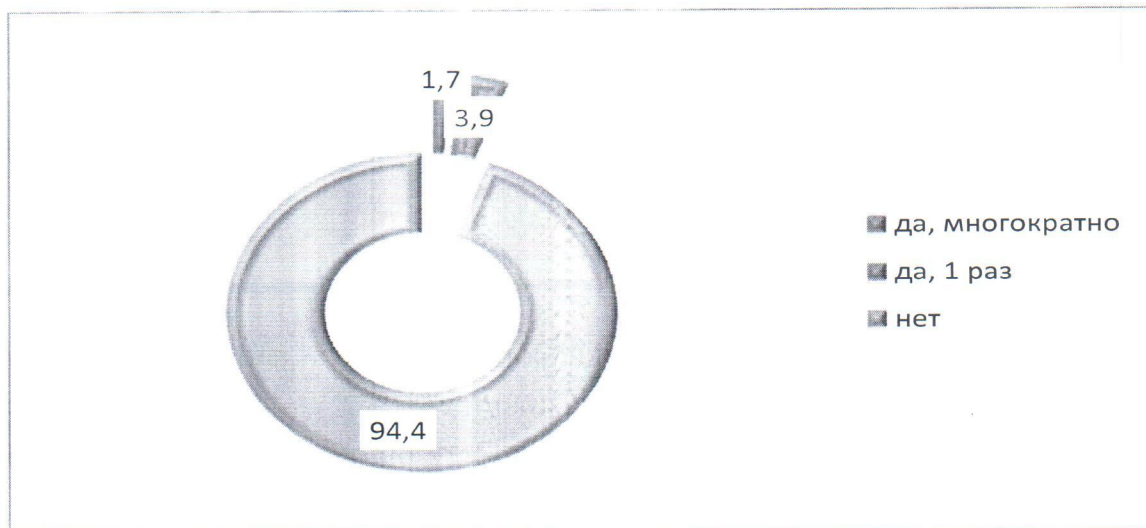
Рисунок 2. Употребление алкоголя (в процентах от общего числа)



Что касается уровня употребления наркотических веществ в нашем университете, то за 6 лет его динамика была подвержена значительным колебаниям. Сегодня уровень фактической наркотизации студентов вуза, определяемый продолжительностью и стабильностью употребления

наркотических веществ, впервые за последние годы, стал ниже отметки 2005 года (2,9%) и составил 1,7%. Снизилась и доля студентов «познавших» наркотик, или единожды его попробовавших - 3,9% (против 4,9% в 2010 г.).

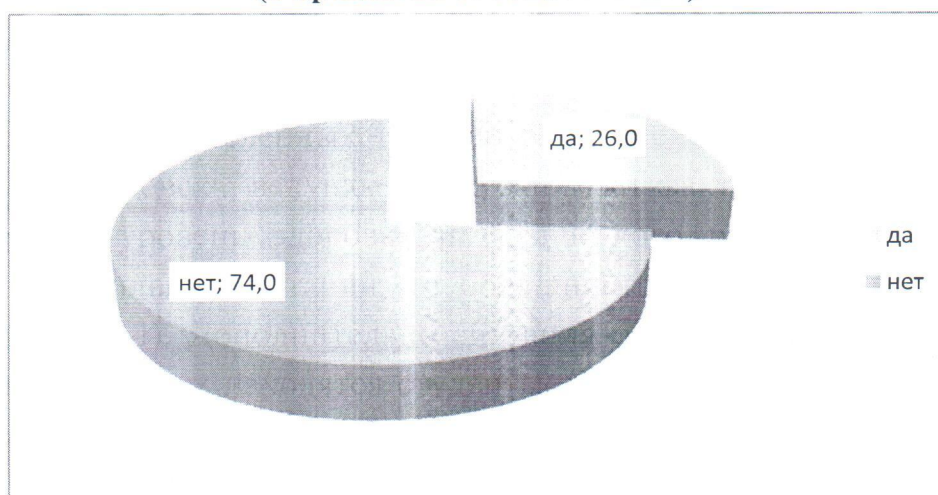
Рисунок 3. Опыт употребления наркотиков (в процентах от общего числа)



Однако, вопрос очень серьезный и, безусловно, требует более глубокого измерения и контроля.

Среди многочисленных факторов, воздействующих на организм современного человека, ведущее место занимает фактор питания, во многом определяющий уровень здоровья и физического развития. Что касается вопроса о правильном питании, то большинство студентов нарушают его режим (рисунок 4). Дополнительно ситуация осложняется специфическими условиями, в которых находятся студенты, проживающие вдали от дома – в студенческих общежитиях.

Рисунок 4. Соблюдение правильного режима питания (в процентах от общего числа)



Имеется необходимость в оборудовании точек питания (столовых, буфетов) фитобарами, расширение меню витаминного и лечебного столов, ограничение продажи продуктов, вызывающих или провоцирующих патологии ЖКТ и т.д.

Отдельный вопрос – организация учебного процесса студентов и труда преподавателей. Специфика педагогического труда, особенности студенческой учебной деятельности требуют специальных условий релаксации, иначе накапливается стресс, выражающийся в конфликтных ситуациях либо снижении мотивации к учебной деятельности.

Сформировавшиеся в университете богатые традиции в области спорта высших достижений, необходимо поддерживать и дополнять, делать спорт более массовым, в том числе для профессорско-преподавательского состава, а физическую культуру – потребностью для студенчества, тем более что университет полностью обеспечен площадями спортсооружений (9916 кв.м.).

Здоровье человека на 50% зависит от здорового образа жизни. Вместе с тем, только 20% студентов отмечают, что стать успешным в жизни может помочь хорошее физическое самочувствие. Большинство молодых людей готовы пожертвовать своим здоровьем ради достижения определенного успеха. Отсюда нерациональное и безответственное отношение к собственному здоровью, потребительское отношение к нему. В связи с этим необходимо менять сознание личности студентов, привлекать наиболее активную часть студенчества к пропаганде ценностей здорового образа жизни, реализовывать проекты данной направленности.

Резюмируя вышесказанное, необходимо отметить, что решение проблемы охраны и приумножения здоровья – задача комплексная. Достижение искомой цели возможно лишь при консолидации усилий, прилагаемых всеми участниками образовательного процесса. Данная программа позиционируется в качестве дополнения к комплексной программе развития ФГОУ ВПО «Саратовский ГАУ им. Н.И. Вавилова», принятой Ученым советом ФГОУ ВПО «Саратовский ГАУ» от 19 марта 2009г., протокол №5.

2. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Мероприятия	Затраты, тыс. руб.	Ответственные	Сроки выполнения
<i>Привлечение к деятельности по формированию в образовательном пространстве университета здорового образа жизни</i>				

1	Организация работы по формированию здоровья средствами физической культуры: проведение Спартакиад и спортивных конкурсов, спортивных праздников, привлечение студентов и сотрудников университета к физкультурно-оздоровительным занятиям в спортивных секциях и участию в спортивных мероприятиях различного уровня	6,5 млн.	Отдел спортивно-массовой работы, кафедры физической культуры и спорта, профсоюзная организация сотрудников	2012-2015 гг.
2	Проведение Дней здоровья, профилактических бесед, дискуссий, круглых столов, тренингов, видеолекций	По согласованию	Отделы по социальной и воспитательной работе, воспитательной работе, кураторы студенческих групп	2012-2015 гг.
3	Реализация проектной деятельности в рамках формирования здорового образа жизни	По согласованию	Отделы управления по воспитательной и социальной работе, Совет студентов и аспирантов, профсоюзные организации сотрудников и студентов	2012-2015 гг.
4	Привлечение студентов и сотрудников к занятиям туризмом: работа туристического клуба, организация соревнований по туристической технике	По согласованию	Отдел спортивно-массовой работы, Профком студентов и сотрудников, Совет студентов и аспирантов	2012-2015 гг.
5	Организация внеучебного времени студентов на принципах формирования здорового образа жизни: конференции, художественная самодеятельность, клубы по интересам	30	Отделы управления по воспитательной и социальной работе, профком студентов	2012-2015 гг.

6	Создание эффективной и целенаправленной системы оповещения мероприятий Программы с помощью официальных источников информации университета и наглядной агитации. Создание и трансляция видеороликов, пропагандирующих здоровый образ жизни	800	Отдел информации и связи с общественностью	2012-2013 гг.
7	Подготовка и издание печатных учебных пособий и методических рекомендаций по формированию здорового образа жизни	30	Отдел спортивно-массовой работы, кафедры физической культуры и спорта	2012-2015 гг.
8	Организация «Библиотеки о здоровье»: тематические выставки журналов, газет, пособий, посвященных проблемам здорового образа жизни	–	Научная библиотека	2012 г.
9	Проведение социологических исследований по распространенности факторов риска здоровья в молодежной среде и отношению студентов к здоровому образу жизни	2	Социологическая лаборатория	2012-2015 гг.
10	Организация системы повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта и социального отдела по направлению формирования здорового образа жизни	100	Управление по воспитательной и социальной работе, кафедры физической культуры и спорта	2012-2015 гг.
<i>Развитие медицинского контроля за состоянием здоровья участников образовательного процесса</i>				
1	Проведение мониторинга состояния здоровья студентов, преподавателей и сотрудников. Подготовка и внедрение в практику «дневников здоровья». Диагностика уровня тревожности	–	Центр здоровья, отдел по социальной работе, профсоюз сотрудников	2012-2015 гг.

2	Оказание медицинских услуг студентам, в том числе стоматологических	100	Центр здоровья, мед. пункты	2012-2015 гг.
3	Организация и проведение вакцинопрофилактики, флюорографии, обязательных ежегодных профилактических осмотров, консультаций обучающихся, преподавателей и сотрудников	10	Центр здоровья, отдел по социальной работе, профсоюз сотрудников	2012-2015 гг.
4	Проведение комплексного медицинского осмотра студентов 1 курса с целью распределения на медицинские группы для занятий физкультурой	–	Центр здоровья, мед. пункты	2012-2015 гг.
5	Оснащение медицинских пунктов необходимым медико-диагностическим оборудованием и лекарственными средствами	50	Отдел по социальной работе	2012-2015 гг.
6	Контроль за соблюдением эпидемиологических и санитарных норм в общежитиях университета	200	Коменданты, отдел по социальной работе	2012-2015 гг.
7	Введение медицинского паспорта выпускника университета для студентов, занимающихся спортом	По согласованию	Центр здоровья, отдел спортивно-массовой работы, отдел по социальной работе	с 2013 года
8	Составление планов санаторно-курортного оздоровления студентов, преподавателей и сотрудников	–	Профсоюзные организации студентов и сотрудников	2012-2015 гг.
9	Укрепление материально-технической базы спортивно-оздоровительных лагерей	По согласованию	Проректор по КС и АХР	2012-2015 гг.
<i>Профилактика инфекционных заболеваний и различных видов асоциальных зависимостей</i>				
1	Проведение социально-психологического мониторинга, включающего анкетирование студентов-первокурсников, оценку	–	Отдел по социальной работе, профком студентов	2012-2015 гг.

	социально-психологического климата в группах первого года обучения, оценку благополучия (выявления неблагополучных) мест проживания и досуга студентов			
2	Организация и проведение акций, конкурсов, тематических выступлений Студенческого клуба	По согласованию	Отдел культурно-массовой работы	2012-2015 гг.
3	Организация и проведение круглых столов, открытых дискуссий, лекций по проблемам распространения инфекций среди студентов и профилактики асоциальных зависимостей	–	Отделы по воспитательной и социальной работе, кураторы студенческих групп	2012-2015 гг.
4	Обучение ведению профилактической работы кураторов в рамках поставленной задачи	По согласованию	Отдел по воспитательной работе, кафедра педагогики и психологии	2012-2015 гг.
5	Проведение работ по адаптации первокурсников: кураторские часы, встречи со специалистами	–	Отдел по воспитательной работе, кураторы студенческих групп	2012-2015 гг.
6	Организация работы по пресечению распространения наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ на территории учебных корпусов и студенческих общежитий	–	Проректор по безопасности, отдел по социальной работе, волонтеры	2012-2015 гг.
7	Разработка рекомендаций, консультирование студентов, оказание им иной помощи, позволяющей избежать нежелательных асоциальных явлений	–	Отделы по воспитательной и социальной работе, кураторы студенческих групп	2012-2015 гг.
<i>Психологическая диагностика, формирование у педагогического персонала и студентов общей психологической культуры</i>				
1	Выполнение мероприятий Программ социально-психологической помощи	50	Отдел по социальной работе	2012-2015 гг.

2	Проведение психологической диагностики студентов и профессорско-преподавательского состава	–	Психологи	2012-2015 гг.
3	Проведение тренингов и учебных семинаров с кураторами студенческих групп на тему профилактики психологической перегрузки и срывов	–	Психологи	2012-2015 гг.
<i>Внедрение технологий здорового питания</i>				
1	Организация полноценного качественного общественного питания для участников образовательного процесса	По согласованию	УПКОП	2012-2015 гг.
2	Разработка дифференцированного меню питания для разных категорий участников образовательного процесса	–	УПКОП	2012 г.
3	Создание системы общественной экспертизы качества питания и обеспечения доступности контроля итогов	–	Отдел по социальной работе, профком сотрудников и студентов	2012-2015 гг.
4	Укрепление материально-технической базы пунктов питания, расширение площадей столовых за счет реконструкции помещений; обеспечение текущего обслуживания и ремонта технологического оборудования	По согласованию	Проректор по КСиХР	2012-2015 гг.
<i>Система материального и морального поощрения</i>				
1	Премирование обучающихся и сотрудников, как активных участников выполнения программы	По согласованию	Отдел кадров, профком сотрудников, профком студентов	2012-2015 гг.
2	Организация оздоровительного отдыха студентов, преподавателей и сотрудников	300	Профком сотрудников и студентов	2012-2015 гг.

4 ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЖИДАЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Система целевых индикаторов и показателей соответствует цели Программы и позволяет оценить ход и результативность решения поставленных задач и определить социальный эффект.

Социальный эффект, получаемый в процессе и по результатам реализации Программы, оценивается по следующим направлениям:

1. Широкая пропаганда здорового образа жизни, создание и культивирование новых идеалов и ценностей, образцов для подражания, стилей жизни, моды на здоровье и физическое совершенство:

- качественный и количественный прирост кадрового потенциала, необходимый для развития массовой физической культуры и спорта;
- результаты выступления спортсменов по видам спорта;
- количество подготовленных и реализованных социальных проектов, направленных на формирование ЗОЖ;
- уровень вовлеченности обучающихся в волонтерскую деятельность, направленную на пропаганду здорового образа жизни;
- уровень вовлеченности обучающихся, преподавателей и сотрудников в спортивных и оздоровительных мероприятиях.

2. Развитие системы медицинского контроля за состоянием здоровья студентов, преподавателей и сотрудников, занимающихся физкультурно-оздоровительными и спортивными занятиями:

- снижение уровня заболеваемости среди обучающихся, сотрудников, профессорско-преподавательского состава;
- повышение эффективности учебной деятельности студентов;
- повышение эффективности профессиональной деятельности преподавателей и сотрудников;

Способ измерения показателя - процентное отношение участников программных мероприятий к общему числу обучающихся, преподавателей и сотрудников университета.

3. Популяризация здоровой физической активности в свободное время:

- количество спортивных секций и клубов;
- уровень вовлеченности обучающихся, преподавателей и сотрудников в систематические занятия в спортивных секциях и клубах;
- количество выездных спортивных мероприятий, в том числе и корпоративных;
- количество человек, участвующих в выездных мероприятиях.

4. Создание целенаправленной и эффективной системы оповещения мероприятий Программы в средствах массовой информации университета:

- повышение информированности обучающихся, сотрудников и преподавателей о своих репродуктивных правах и возможностях получения качественных и доступных медико-социальных услуг по укреплению своего здоровья и планирования семьи;
- уровень сформированности положительного имиджа вуза здорового образа жизни;
- снижение уровня заинтересованности обучающихся в нежелательном асоциальном поведении;

Определить уровень создания системы оповещения мероприятий Программы возможно через число положительных отзывов, поступивших как из внешней, так и внутренней среды, а также за счет процентного отношения участников программных мероприятий к общему числу обучающихся, преподавателей и сотрудников университета.

5. Создание условий для развития молодежного туризма:

- качество работы туристической секции;
- количество обучающихся, преподавателей и сотрудников участвующих в занятиях туризмом в простейших его формах – походы выходного дня, туриады, соревнования по туристической технике для начинающих
- число обучаемых профессиональной и полупрофессиональной деятельности в области спортивного туристского многоборья.

6. Формирование системы материального и морального поощрения обучающихся и сотрудников, принимающих активное участие в мероприятиях, направленных на развитие физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни:

- количество выездов на отдых в оздоровительные лагеря и базы отдыха;
- число премированных обучающихся и сотрудников.

Таким образом, реализация программных мероприятий позволит к концу 2015 г. получить следующие годовые результаты:

- Реализация социальных проектов, направленных на формирование ЗОЖ;
- Увеличение до 3% от общего числа удельного веса обучающихся вовлеченных в волонтерскую деятельность;
- Рост вовлеченности обучающихся, преподавателей и сотрудников в спортивные мероприятия до 80%;
- Увеличение числа дополнительных спортивных секций до 40 шт.;

- Вовлеченность обучающихся, преподавателей и сотрудников в систематические занятия в дополнительных секциях и клубах до 80%;
- Увеличение количества выездных спортивных мероприятий, в том числе и корпоративных до 50 шт.;
- Среднее количество человек, участвующих в выездных мероприятиях более 3750;
- Удельный вес обучающихся, сотрудников и преподавателей - участников спортивных и оздоровительных мероприятий составит более 60%;
- Повышение информированности обучающихся, сотрудников и преподавателей о своих репродуктивных правах и возможностях получения качественных и доступных медико-социальных услуг по укреплению своего здоровья и планирования семьи до 90% от общего числа;
- Более 100 положительных отзывов, статей, пресс-релизов и др. публикаций городского и краевого уровней о положительной деятельности вуза в области формирования здорового образа жизни;
- Снижение уровня заинтересованности обучающихся в нежелательном социальном экспериментировании;
- Снижение уровня заболеваемости до 80% среди обучающихся, сотрудников, профессорско-преподавательского состава;
- Повышение эффективности учебной деятельности студентов на 10%;
- Повышение эффективности профессиональной деятельности преподавателей и сотрудников на 10%;
- Число обучающихся, преподавателей и сотрудников участвующих в занятиях туризмом в простейших его формах – походы выходного дня, туриады, соревнования по туристической технике для начинающих составит 50%;
- Число обучаемых профессиональной и полупрофессиональной деятельности в области спортивного туристского многоборья составит 100 чел.;
- Увеличение числа проведенных тематических встреч и тренингов для русских и иностранных студентов до 36;
- Реализация 5 совместно реализованных русскими и иностранными студентами социальных проектов;
- Организация выездов на отдых в оздоровительные лагеря и базы отдыха в сезон;
- Увеличение числа премированных из наиболее отличившихся обучающихся и сотрудников.