

Популяризация здорового образа жизни в системе среднего профессионального образования через проектную деятельность

Современное общество и рынок труда предъявляет высокие требования к выпускникам учебных заведений. Как известно, любого сотрудника, не зависимо от сферы деятельности ценят за профессионализм, коммуникативность и работоспособность. Работодатель ждет активных, творчески мыслящих личностей, способных своевременно включиться в профессиональную деятельность, обладающих высоким нравственным и физическим потенциалом, готовых к продуктивной, здоровой жизнедеятельности.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) выпускник среднего профессионального образования должен знать основы здорового образа жизни, осознавать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для выбранной профессии (специальности). Одной из главных общих компетенций специалиста является использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Работа по пропаганде здорового образа жизни в системе среднего профессионального образования в Тюменском техникуме индустрии питания, коммерции и сервиса реализуется в рамках проектной деятельности «МЦК-здоровая среда».

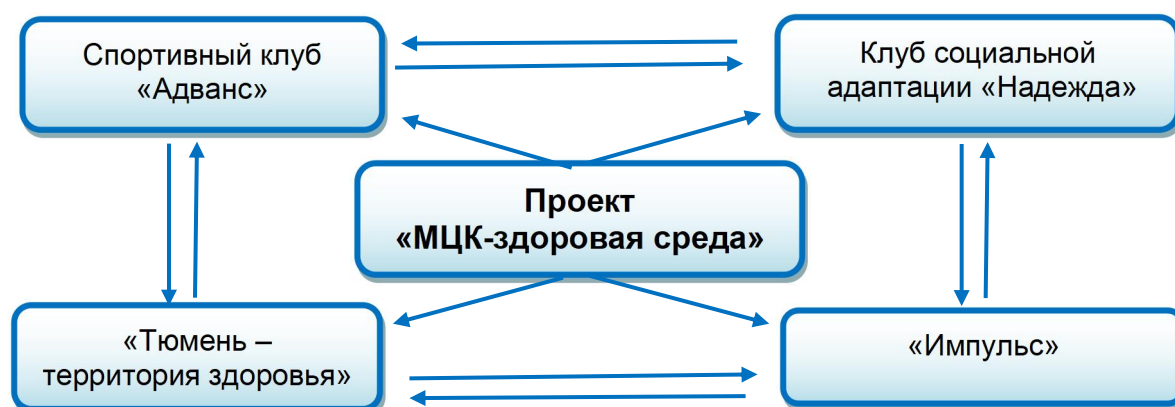


Рис 1. Структура работы проекта «МЦК-здоровая среда»

Основным и самым объемным направлением проекта являются учебные занятия по Физической культуре. Дифференцированный подход к реализации дисциплины прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в контрольно-оценочных средствах, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура». Для продуктивной работы с обучающимися, отнесенными к III, IV и V группе здоровья разработан алгоритм самооценки своего физического состояния, определение видов деятельности и допустимых индивидуальных нагрузок. Студент совместно с родителями, на основании медицинских документов, составляет индивидуальную траекторию здоровья, планируя свою двигательную активность не только на время обучения в техникуме, но в дальнейшей профессиональной деятельности.

http://sdo.mck72.ru/pluginfile.php/84970/mod_resource/content/1/План%20проекта%20по%20индивидуальной%20траектории%20здоровья.pdf

Для обучающихся, переведенных на индивидуальный учебный график, временно нетрудоспособных или находящихся на производственном обучении разработана рабочая тетрадь по Физической культуре. Тетрадь рекомендована для обучающихся очной, заочной формы обучения и предназначена для самостоятельной работы с целью закрепления теоретического материала, и отработки практических навыков обучающихся, что обеспечивает формирование компетенций, обучающихся в области физической культуры как неотъемлемой части здорового образа жизни.

Задания разработаны в виде тестов, схем, контрольных вопросов. Рабочая тетрадь расширяет формы и способы самостоятельной работы обучающихся, содержит дневник самоконтроля, который позволяет анализировать и корректировать свое физическое состояние/развитие на протяжении всего периода обучения.

Для самостоятельных занятий в каникулярное время на платформе системы дистанционного обучения техникума представлены упражнения по укреплению мышечного корсета, комплексы по профилактике профессиональных заболеваний.

В рамках проекта «МЦК-здоровая среда» в техникуме реализуются следующие направления (подпроекты):

1. **«Импульс»** объединяет всех обучающихся техникума в мероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности. Подвижные игры, мероприятия, приуроченные к календарным праздникам, турниры, старты и прочие динамические мероприятия развивают физические качества, пополняют двигательный опыт студентов. Для расширения кругозора проводятся лекции, мастер-классы, практикумы по профилактике профессиональных заболеваний.

2. **«Тюмень – территория здоровья»** знакомит обучающихся с универсальными оздоровительными дворовыми площадками, со спортивными зонами в городских парках, с новыми спортивными комплексами города Тюмени. Ребятам предоставляется возможность узнать о новых направлениях в фитнес-индустрии, опробовать упражнения на себе в сопровождении инструктора. Присутствие обучающихся в качестве болельщиков на Всероссийских и международных соревнованиях по различным видам спорта воспитывает чувство гордости за команду своего города или страны, прививает чувство красоты и эстетики к техническим приемам высшего мастерства, наполняет позитивными эмоциями досуг.

3. **Спортивный клуб «Аванс»** объединяет студентов не равнодушных к спорту, готовых идти к победе любой ценой. Обучающиеся занимающиеся в спортивных секциях, принимают активное участие в Спартакиадах города Тюмени и Тюменской области среди ССУЗов по различным видам спорта, Чемпионатах города, всероссийских акциях. Систематически проводятся Новогодние старты, дружеские встречи по спортивным играм с преподавателями, студентами и партнерами (работодателями) техникума.

На данный момент в рамках проекта «МЦК-здоровая среда» проектируется **Клуб социальной адаптации «Надежда»**, для обучающихся техникума, лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Планируется создать кабинет психологической разгрузки, пополнить материальную базу инклюзивными настольными играми, инвентарем для крупной и мелкой моторики, пособиями для развития внимания, быстроты мышления и пр. Проведение оздоровительных мероприятий с привлечением обучающихся разных групп, будет способствовать развитию коммуникативных компетенций, воспитанию волевых качеств, мотивации к системным занятиям двигательной активности, формированию потребности в общении и саморазвитии.



Рис. 2 Рабочая тетрадь по Физической культуре

Анализ динамики развития проекта «МЦК-здоровая среда» показывает положительный результат. С каждым годом количество обучающихся, вовлеченных в то или иное направление увеличивается.

Таблица 1 Динамика развития проекта «МЦК-здоровая среда»

Контингент	2023год	2024год	2025 год
Численность регулярно занимающихся ФК и спортом в образовательной организации	1765	1878	2001
Участники городских и областных спортивно-массовых мероприятий	350	440	466
Участники физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждении	1350	1400	1478
Обучающиеся из числа инвалидов, обучающихся из лиц с ОВЗ	18	25	37

Проект «МЦК-здоровая среда» проводит целенаправленную работу по популяризации здорового образа жизни, по привитию потребности у обучающихся в систематических занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Приобретенный за время учебы двигательный опыт поможет применять на производстве рациональные приемы регулирования работоспособности: правильно составленные физкультминутки, физкультпаузы, производственная гимнастика и пр. способствуют сохранению и укреплению здоровья. Знания упражнений профессионально-прикладной физической культуры помогут снять умственное и физическое утомление, предупредить развитие профессиональных заболеваний, оптимально включиться в профессиональную деятельность.