

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель СтудСовета ДАС №6

 А.М.Исхакова

«29» августа 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель совета ДАС №6

 В.А.Петров

«29» августа 2016 г.



**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ  
ДОМА АСПИРАНТОВ И СТУДЕНТОВ №6 ФГБОУ ВО «КНИТУ»**



Казань - 2016

## **КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДАС № 6»**

Программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ, Федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта на 2006-2015 годы», Приоритетным национальным проектом «Здоровье» в части формирования навыков здорового образа жизни, Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года», Концепцией демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, Национальной доктриной образования РФ на период до 2025г., Федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

За годы социально-экономических реформ здоровье населения страны стало общенациональной проблемой России. Одним из качественных показателей, характеризующих состояние здоровья населения страны, является средняя продолжительность жизни. По разным оценкам, средняя продолжительность жизни в Российской Федерации составляет 66-69 лет, причем у мужчин этот показатель находится на уровне 59-63 лет, в то время как в развитых странах мира средняя продолжительность жизни приближается или превышает 80 лет.

В связи с этим, направления деятельности по улучшению и сохранению здоровья человека в России признаны приоритетными. Это отражено в таких проектах правительства Российской Федерации, как национальный проект «Здоровье», проект «Здоровье нации», программа по формированию здорового образа жизни «Здоровая Россия».

Во время обучения в высшей школе студенты испытывают воздействие целого комплекса факторов, негативно влияющих на состояние их физического, психического и репродуктивного здоровья. Изменение

стереотипа окружения, возрастание психологической нагрузки, дезориентация в обществе, особенно на начальном этапе обучения в вузе, приводят к психологическому перенапряжению.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

В настоящее время, помимо оздоровительной и спортивной составляющих, развитие студенческого спорта имеет не менее важное социальное значение.

Достоянием современного общества по-прежнему остается распространенная алкоголизация, наркомания, нетерпимость, агрессия и экстремизм по отношению окружающим.

Негативным общественным фактором сегодня является уход определенной части студентов в виртуальное интернет пространство, сопровождающееся пассивностью в реальной жизни. Этот набор современных негативных социальных явлений характерен для молодежной среды даже самых престижных вузов страны.

Массовый студенческий спорт является мощным фактором сплочения, физического и духовного оздоровления нации, сохранения ее в адекватном социальном тоне.

Таким образом, развитие студенческого спорта способно активно содействовать вытеснению из студенческой среды негативных асоциальных явлений, укреплению в молодых людях корпоративного духа, организованности, чувства ответственности за результат и патриотизма.

**Целью программы** является формирование культуры здоровья студентов на основе осознания здоровья как ценности, формирование мотивации здорового образа жизни, обучение студентов знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

**Задачи программы :**

- сохранение и поддержание здоровья студентов, проживающих в ДАС;
- формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни и обучение основам здорового образа жизни;
- достижение высокого уровня физической подготовленности студентов, закрепление физической активности как необходимого элемента здорового образа жизни;

- формирование у молодежи устойчивого интереса к регулярным занятиям массовой физической культурой и спортом.
- формирование в сознании студентов понимания жизненной необходимости физкультурно-оздоровительных занятий.

Пути решения задач по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни:

- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья студентов;
- профилактика девиантного поведения, алкоголизма и наркомании в студенческой среде;
- создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в ДАС.