

***Лазарев Сергей Викторович***

канд. психол. наук, доцент

***Миронов Алексей Сергеевич***

канд. пед. наук, доцент

***Иванов Виктор Петрович***

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Московский государственный  
технический университет им. Н.Э. Баумана»

г. Москва

## **ПРОФИЛАКТИКА НАРКОГЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются такие направления деятельности вузов и лаборатории психологической поддержки студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана по противодействию идеологии наркогенной субкультуры, как формирование у студентов антинаркотического мировоззрения и психолого-педагогическое сопровождение студентов группы риска.

*Ключевые слова:* наркогенная субкультура, наркогенное поведение, профилактика наркомании в образовательной среде, социально-психологическое тестирование, группа риска.

Современный век можно без преувеличений назвать веком противоречий между ростом гиподинамии и увеличением количества жизненных задач и приоритетов. Поэтому сохранение и охрана здоровья, внедрение современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, формирование мотивации в здоровом образе жизни (ЗОЖ) – это одни из самых важных задач нашего времени.

Пропаганда ценностного отношения к своему здоровью и формирование стиля здорового образа жизни (ЗОЖ), приобщение обучающейся молодёжи к занятиям спортом (физической активностью) – залог здоровья у будущих поколений, создание условий для личностного роста молодежи.

Развитие и внедрение в вузах современных, в том числе цифровых здоровьесберегающих технологий, будет способствовать совершенствованию противодействия проникновению в образовательную среду идеологии наркогенной субкультуры.

Московский государственный технический университет (национальный исследовательский университет) имени Н.Э. Баумана (далее МГТУ им. Н.Э. Баумана) реализует успешно Физкультурно-оздоровительную и патриотическую программу «10000 шагов к жизни!» (далее Программа), которая реализуется в целях формирования аэробной выносливости, вовлечения обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, их физическое и духовно-нравственное развитие. В Бауманском университете уделяется важное значение вопросам организации здоровьесбережения студентов и формированию стиля и моды на здоровый образ жизни среди студентов.

Физкультурно-оздоровительный факультет (ФОФ) МГТУ им. Н.Э. Баумана и Учебно-методический центр «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодёжной среде» (УМЦ ЗТПН), реализует Программу на системной основе с использованием физкультурно-образовательной среды для формирования стойкого неприятия наркотиков в студенческой среде и противодействия попыткам проникновения в образовательную среду вуза идеологии наркогенной субкультуры.

Цель Программы: формирование единого физкультурно-образовательного пространства патриотической направленности, вовлечение обучающихся и членов их семей в занятия физической культурой и спортом, подготовка инструкторов здорового образа жизни (ЗОЖ), сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование компетенции «ЗОЖ-грамотность» и мотивации обучающихся к выбору ЗОЖ.

Задачи Программы:

– содействие физическому развитию обучающихся, укрепление здоровья, закаливание организма, профилактика наиболее распространенных заболеваний, формирование и совершенствование двигательных навыков;

- обучение нормам здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся чувств патриотизма и коллективизма, с последующим преобразованием их в базовые жизненные ценности;
- социально-психологическая адаптация обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в т.ч. с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (ОВЗИ);
- формирование информационной системы сквозной идентификации и цифровой системы персонального учета участников Программы, исключения их повторной регистрации;
- разработка и внедрение цифровых технологий в практику организации мероприятий Программы;
- формирование навыков самоконтроля и сохранения здоровья;
- развитие дистанционных технологий популяризации двигательной активности и развитие соревновательности по фоновой ходьбе через мобильное приложение «Человек идущий»;
- совершенствование технологий освещения в средствах массовой информации, социальных сетях и в сети Интернет мероприятий Программы;
- создание интернет-челленджей и видеоконтента, направленных на популяризацию аэробной физической активности и здорового образа жизни;
- внедрение Программы в учебный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт», с внесением изменений в балльно-рейтинговую систему поощрения участников Программы;
- совместное с обучающимися участие в мероприятиях Программы их родителей или родственников.

Основные направления, этапы реализации Программы.

Подготовительный: предварительная регистрация студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана (I, II и III группы здоровья) на мероприятие осуществляется на платформе нейросетевого сервиса онлайн образования «НейроSPOC» в календаре событий, расположенном на сайте кафедры «Физическое воспитание». В

календаре событий организаторы открывают дату для регистрации в которой студент может по желанию зарегистрироваться в любую из четырех групп: ВДНХ АФК быстрая, ВДНХ АФК основная; ВДНХ ФВ быстрая; ВДНХ ФВ основная). Каждая группа формируется для возможности принимать участие в мероприятии студентам, в том числе с ослабленным здоровьем или имеющим ограничения возможностей здоровья и инвалидам (ОВЗИ).

Каждый студент имеет свой персональный Q-код в личном кабинете на ресурсе [sso.bmstu.com](https://sso.bmstu.com)

Сканирование Q-кода участника осуществляется тренером-инструктором в любой точке маршрута через мобильное приложение «Polis.MGTU». После сканирования у студента в личном кабинете в календаре событий загорается зеленая лампочка, что означает успешную регистрацию на мероприятии.

У тренера-инструктора формируется список всех участвующих в мероприятии обучающихся по каждой группе.

Первый этап:

- 11.30–12.00 мониторинг показателей здоровья (врачебный контроль), обучение навыкам самоконтроля параметров здоровья;
- 12.00–12.10 выступление организаторов и приглашенных гостей по тематике проводимого в данный день мероприятия;
- 12.10–12.20 физическая разминка (кинезиологическая, дыхательная зарядка и синхрोगимнастика);

Второй этап:

- 12.20 – 13.40 Оздоровительная ходьба и двигательная активность по формированию аэробной выносливости – пеший марш в двух самостоятельных группах во главе с инструкторами ЗОЖ.

Быстрая группа – для студентов I и II группы здоровья;

Основная группа – для студентов III и IV групп здоровья, в том числе для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗИ).

Третий этап:

– 13.40 завершение мероприятия у памятников Великой отечественной войны, исторических монументов, памятных мест героической истории города Москвы и нашей Родины;

– 13.40 – 13.45 – выступление инструкторов об истории памятного места, и минута молчания в память погибшим воинам, защитникам Родины;

– информация о здоровье и здоровом образе жизни, полезные советы и новые знания.

Краткое содержание проекта.

Оздоровительный маршрут 10000 шагов (6–7 км) по территории Ботанического сада, ВДНХ и парка Останкино. Оздоровительный маршрут сертифицирован и внесен в Единый реестр Оздоровительных маршрутов в России.

Создан пункт самоконтроля здоровья, который оборудован и оснащен приборами измерения параметров здоровья: тонометр, пульсоксиметр, электронные весы, пневмотахометр, динамометр (кистевой и становой).

В связи с тем, что мероприятия программы «10000 шагов! 1000 движений!» внедрены в учебный процесс Физкультурно-оздоровительного факультета МГТУ им. Н.Э. Баумана, в соответствии с балльно-рейтинговой системой студентам за участие в программе начисляются баллы. Запись и прохождение в быстрой группе засчитывается за одно основное занятие и оценивается в 2 балла, плюс 2 дополнительных балла. Запись и прохождение в основной группе засчитывается как одно основное занятие и оценивается в 2 балла, плюс 1 балл дополнительный. Прохождение по индивидуальному маршруту или выполнение индивидуального задания по двигательной активности для студентов с ОВЗИ засчитывается как одно основное занятие и оценивается в 2 балла, плюс 1 балл дополнительный.

За три подряд участия в мероприятии студент получает +1 балл дополнительно, за участие в шести мероприятиях добавляется + 3 балла дополнительных.

Кроме того, если студент в семестр принял участие в восьми и более мероприятиях программы «10000 шагов! 1000 движений!», в конце семестра после сдачи теста «ЗОЖ-грамотность вариант 1» от Общероссийской общественной

организации «Лига здоровья нации» объявляется Благодарность за активное участие в мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни. За участие в четырнадцати и более мероприятиях программы «10000 шагов! 1000 движений!» в конце учебного года после сдачи теста «ЗОЖ- грамотность вариант 2» студенты получают Диплом «Инструктор ЗОЖ» от Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации».

Медицинское сопровождение на маршруте.

На мероприятия программы приглашаются известные люди как в стране, так и в регионе, которые выступают перед участниками и вместе с ними проходят маршрут.

Тренеры-инструкторы, которые обеспечивают мероприятия программы и проводят группы по маршрутам.

Разработаны дополнительные индивидуальные маршруты для студентов с ОВЗИ, которые выдаются студентам для самостоятельного освоения, так как они не могут идти в группе. Кроме того, в целях двигательной рекреационной активности для таких студентов разработаны специальные квесты с индивидуальными заданиями, при которых студенты сами в поисках указанных мест проходят маршруты, длина которых составляет не менее 10000 шагов (6–7 км).

Информация и фотографии с мероприятия размещаются на официальных ресурсах в Интернете и социальных сетях МГТУ им. Н.Э. Баумана (<https://healtech.bmstu.net/>) и «Лиги здоровья нации» (<https://ligazn.ru/>) а также на сайте кафедры ФВ и АФК (<https://afk.bmstu.net/>).

Результаты, эффективность: участниками программы в 2023 году стали более 20 000 студентов вузов города Москвы.

Кроме того, МГТУ им. Н.Э. Баумана совместно с ООО «Лига здоровья нации» реализует программу «Человек идущий», которое позволяет создавать из студентов команды по двигательной активности. Специальное мобильное приложение считает шаги каждого участника и суммирует командный результат, что позволяет студентам находясь вне учебного процесса проявлять двигательную

активность и формировать аэробную выносливость. Кроме того, участие студентов в программе «Человек идущий» стимулируется кафедрой Физическое воспитание с учетом модульно-рейтинговой системы.

Опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана в разработке и реализации здоровьесберегающих технологий показывает необходимость дальнейшего их совершенствования, а также разработки инновационных технологий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья обучающихся в изменяющихся условиях современного мира.

### *Список литературы*

1. Миронов А.С. Профилактика наркогенного поведения в образовательной среде (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана) / А.С. Миронов // Инновационные подходы к профилактике наркомании в высших учебных заведениях: сборник докладов Международной научно-практической конференции (Белгород, 24 июня 2021 г.) / сост. В.И. Борисовский; под общ. ред. д-ра экон. наук, проф. С.Н. Глаголева; Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2021 – С. 69–72. EDN QSDUZM

2. Миронов А.С. Противодействие идеологии наркогенного поведения: проблемы и пути их решения: формы, методы и технологии профилактики и противодействия проникновению идеологии экстремизма и терроризма в образовательную среду / А.С. Миронов, С.В. Лазарев; под общ. ред. И.В. Бочарникова, В.Н. Ремарчука, Г.И. Семикина. – М.: Экон-Информ, 2019. – С. 243–253.