

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

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.