



Название программы- Жить. Учить. Бежать.

Обоснование актуальности.

В 2020 году, в условиях пандемии коронавируса, представители педагогического сообщества города Москвы столкнулись с рядом трудностей, связанных с переходом на удаленный режим работы. Оперативное перестроение на дистанционный формат деятельности внесло заметные коррективы в режим работы и отдыха московских педагогов. Соблюдение условий для ведения здорового образа жизни, включающего в себя такие факторы, как достаточный сон, физическую активность, прогулки на свежем воздухе и сбалансированное питание для одной условной группы педагогов стало заметно доступнее. Другая часть педагогов, кулуарно обсуждая данную тему внутри коллективов, отмечала возникшие трудности, не позволяющие полноценно причислять себя к носителям идей ЗОЖ. Московская городская организация Профсоюза Общероссийского Профсоюза образования провела в период с декабря 2020 года по январь 2021 года социологический опрос среди педагогов образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования и науки города Москвы, с целью выяснить, каким образом ограничения, связанные с пандемией коронавируса, повлияли на возможности педагогов вести здоровый образ жизни. Было опрошено 2013 педагогов, работающих в образовательных организациях, подведомственных Департаменту образования и науки города Москвы. Полные результаты социологического опроса представлены по ссылке: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfahOi3-86ccjnkS50vXfeQfeHfZRH10mxhPPtNF-E17tZyaA/viewanalytics>

В рейтинге ответов на вопрос «Соблюдения какого условия Вам не хватает, чтобы считать свой образ жизни здоровым?» самым популярным стал ответ «Регулярные занятия физической культурой и спортом» с результатом в 57,5% респондентов. Результаты семантического анализа массива ответов на открытый вопрос «Что может повысить Вашу мотивацию к ведению здорового образа жизни?» выявили слова и словосочетания, встречающиеся чаще других. В тройку слов лидеров вошли «время», «свободный» и «наличие». Таким образом был определен запрос московских педагогов на занятия физической культурой и спортом и выявлена проблема нехватки времени на полноценные занятия.

Продолжением цикла социологических опросов по тематике здорового образа жизни стал опрос «Жить. Учить. Бежать». В опросе приняли участие 629 человек. Полные результаты социологического опроса представлены по ссылке: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdtC1plVoyvnurZBw8gUfZK6xRyffda_L6REiZgSp7O19cgxw/viewanalytics

Результаты опроса показали, что почти половине педагогов (49,1% опрошенных) важна дружеская поддержка и пример товарищей, помогающий не сдаться при начальных шагах к занятиям спортом и видами физической активности. Рассматривая рейтинг самых популярных видов физической активности у респондентов, можно отметить, что ходьба возглавила список, набрав 63,8% голосов респондентов. Более трети педагогов (38,3%) предпочитают плавание. Бег и велопогулки пользуются популярностью у 29,1% и 25,4% опрошенных соответственно.

На основе полученных результатов социологических опросов, проведенных среди более, чем 2,5 тыс. человек, МГО Профсоюза разработала и реализовала проект «Жить. Учить. Бежать», позволяющий педагогам – членам профсоюза заниматься видами физической активности с учетом необходимых условий:

- удобство занятий, не требующих времени на перемещение в специализированные спортивные учреждения;
- занятия в составе команд с соревновательным компонентом;
- занятия самыми востребованными видами физической активности – ходьбой, бегом, плаванием, велопогулками.

Цели и задачи – создать доступные условия для занятия московскими педагогами – членами профсоюза видами физической активности.

Задачи реализации проекта:

- определить наиболее благоприятных условия, при которых московские педагоги – члены профсоюза смогут начать занятия видами физической активности;
- определить наиболее востребованные виды физической активности среди целевой аудитории – московских педагогов – членов профсоюза;
- разработать платформу для проведения онлайн-чемпионата по определенным ранее видам физической активности;
- разработать порядок и рекомендации для представителей целевой аудитории по регистрации и участию в проекте;
- создать совет спортивных амбассадоров на основе представителей целевой аудитории, регулярно показывающих наиболее значимые спортивные результаты вне рабочего процесса;
- организовать информационную поддержку проекта в средствах массовой информации и социальных сетях;
- провести онлайн-чемпионат по определенным ранее видам физической активности;
- сформировать призовой фонд проекта, наградить лучших участников конкурса спортивных мастер-классов и онлайн-чемпионата.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- 2021-2022 г.г.

Содержание проекта.

В 2021 году МГО Профсоюза выиграла конкурс на предоставление гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества с проектом «Здоровые решения – выбор педагога». Проект «Жить. Учить. Бежать» является частью большого проекта «Здоровые решения – выбор педагога», реализуется при поддержке Фонда Президентских грантов и несет в себе ряд организационных, информационных и спортивно-массовых мероприятий. Основное мероприятие проекта – онлайн-чемпионат по видам физической активности: ходьба, бег, плавание, велопогулки. При регистрации на специально созданном для проведения онлайн-чемпионата сайте <https://mgoprof.russiarunning.com/> участник указывает свои данные и выбирает для себя команду. Команды формируются по территориальным организациям профсоюза. В течение срока проведения онлайн-чемпионата (1 календарный месяц) участник на выбор занимается видами физической активности в удобное время. Количество видов активности за день не ограничивается. Расстояние, которое участник прошел (пробежал, проплыл, проехал на велосипеде) за день, фиксируется в заранее установленном мобильном приложении (Google fit. и др.), загружается в личный кабинет участника и формирует общий вклад команды. Подсчет результатов онлайн-чемпионата производится по номинациям: «индивидуальный зачет по совокупности выбранных видов», «индивидуальный зачет по отдельным видам», «командный зачет». Каждая номинация предусмотрена отдельно для женщин и мужчин. Победители и призеры онлайн-чемпионата приглашаются в совет спортивных амбассадоров МГО Профсоюза. Лучшим 200 участников в виде «бег» оплачивается участие в московском беговом полумарафоне «Моя Столица». Параллельно МГО Профсоюза создает команду спортивных амбассадоров из числа членов профсоюза, показывающих наилучшие спортивные результаты вне работы. Основной задачей амбассадоров является продвижение среди членов профсоюза идей о значимости занятий физической активностью.

География, категории и количество участников: город Москва, не менее 8000 участников в активной фазе проекта, не менее 25000 участников в период постреализации.

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.). Для проведения онлайн-чемпионата был разработан специальный сайт <https://mgoprof.russiarunning.com/>. Абонентское обслуживание онлайн-чемпионата проводится специалистами партнерской компании Russia Running. Поддержка пользователей – участников онлайн-чемпионата проводится Russia Running совместно со специалистами аппарата МГО Профсоюза.

Минимальный набор средств для участия в онлайн-чемпионате в виде «ходьба» – смартфон с установленным бесплатным приложением-трекером (Google fit и др.) Для бега,

плавания и велопрогулок требуется соответствующая экипировка (кроссовки, купальный костюм, велосипед).

Информационная поддержка онлайн-чемпионата производится в СМИ и социальных сетях.

Для победителей и призеров онлайн-чемпионата предусмотрены ценные призы. Для 600 лучших участников онлайн-чемпионата предусмотрены приглашения на спектакль одного из ведущих московских театров. Для 200 лучших участников в виде «бег» предусмотрена оплата участия в московском беговом полумарафоне «Моя Столица» и элементы экипировки (мерч) с символикой МГО Профсоюза.

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):

1. Проведение социологических опросов с целью подтверждения востребованности у представителей целевой аудитории новых форм занятий видами физической активности (январь - февраль 2021 года, отв. – организационный отдел аппарата МГО Профсоюза).
2. Разработка медиа-плана продвижения проекта (апрель 2021 года, отв. – информационный отдел аппарата МГО Профсоюза).
3. Информационная поддержка проекта (постоянно, отв. – информационный отдел аппарата МГО Профсоюза).
4. Формирование команды спортивных амбассадоров МГО Профсоюза (апрель 2021 года, отв. – организационный отдел аппарата МГО Профсоюза).
5. Заключение договора о поддержке онлайн-чемпионата с партнерской организацией Russia Running (апрель 2021 года, отв. – организационный отдел аппарата МГО Профсоюза).
6. Проведение первого онлайн-чемпионата, подведение итогов, награждение победителей и призеров (сентябрь-октябрь 2021 года, отв. – организационный, информационный отделы аппарата МГО Профсоюза, Russia Running).
7. Направление 200 лучших участников онлайн-чемпионата в виде «бег» на Московский полумарафон «Моя столица» (октябрь 2021 года, отв. – организационный отдел аппарата МГО Профсоюза).
8. Проведение торжественного награждения победителей, призеров и лучших участников онлайн-чемпионата в МХТ им. М. Горького, просмотр спектакля (ноябрь 2021 года, отв. – организационный отдел аппарата МГО Профсоюза).
9. Проведение круглого стола с представителями МГО Профсоюза, Russia Running, совета спортивных амбассадоров, победителями и призерами онлайн-чемпионата, директорами школ (декабрь 2021 года, отв. – организационный отдел аппарата МГО Профсоюза, совет спортивных амбассадоров).
10. Проведение следующего ряда социологических опросов с целью получения обратной связи о ходе реализации проекта (январь - февраль 2022 года, отв. – организационный отдел аппарата МГО Профсоюза).
11. Проведение онлайн-чемпионата, подведение итогов, награждение победителей и призеров (сентябрь-октябрь 2022 года, отв. – организационный, информационный отделы аппарата МГО Профсоюза, Russia Running).
12. Направление 200 лучших участников онлайн-чемпионата в виде «бег» на Московский полумарафон «Моя столица» (октябрь 2022 года, отв. – организационный отдел аппарата МГО Профсоюза).
13. Проведение торжественного награждения победителей, призеров и лучших участников онлайн-чемпионата в одном из ведущих театров Москвы, просмотр спектакля (ноябрь 2022 года, отв. – организационный отдел аппарата МГО Профсоюза).
14. Проведение круглого стола по итогам реализации проекта с представителями МГО Профсоюза, Russia Running, совета спортивных амбассадоров, победителями и призерами онлайн-чемпионата, директорами школ (декабрь 2022 года, отв. – организационный отдел аппарата МГО Профсоюза, совет спортивных амбассадоров).

Источники финансирования проекта: Проект «Жить. Учить. Бежать» реализуется за счет бюджета МГО Профсоюза с привлечением средств гранта Президента Российской Федерации.

Основные результаты:**Качественные результаты:**

- члены профсоюза получают качественную информацию о значимости физической активности;
- члены профсоюза получают дополнительную мотивацию к занятиям физической активностью;
- члены профсоюза повысят уровень знаний в области подготовки и техники выполнения различных видов физической активности;
- члены профсоюза получают информацию, на основе которой смогут принять решения о собственном участии в организованных формах физической активности;
- члены профсоюза станут регулярно заниматься различными видами физической активности в рамках организованных программ;

Методы измерения качественных результатов:

- анализ обратной связи и реакций на публикации амбассадоров;
- измерение включенности педагогов, получивших поощрение, в последующие мероприятия МГО Профсоюза, направленные на физическую активность;
- оценка уровня знаний и умений посредством включённого наблюдения тренеров-ведущих мастер-классов и мониторинга уровня травматизма при участии педагогов в мероприятиях;
- изучение обратной связи и динамики участия в мероприятиях;
- изучение динамики и показателя сохранности контингента.

Количественные результаты:

- количество педагогов, просмотревших тематические материалы на сайте и в социальных сетях МГО Профсоюза о значимости физической активности – более 20000 чел.
- количество педагогов, регулярно принимающих участие в мероприятиях, позволяющее поддерживать регулярную физическую активность (в том числе по видам физической активности, организация которых не связана с конкретным временем и специализированными спортивными площадками) – более 8000 чел.
- количество педагогов, обученных амбассадорами, алгоритмам подготовки к физической активности и технике выполнения ее различных видов – более 5000 чел.
- количество педагогов, ставших пользователями интерактивной платформы для мотивации физической активности – более 8000 чел.
- количество педагогов, вовлеченных в регулярное взаимодействие с командой амбассадоров МГО Профсоюза – более 5000 чел.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект. Проект «Жить. Учить. Бежать» планируется проводить ежегодно, после завершения реализации, с увеличением количества участников и расширением списка видов физической активности. Включение новых видов физической активности будет реализовано, исходя из запроса московских педагогов – членов профсоюза. Формирование запроса планируется путем получения обратной связи в результате проведения социологических опросов.

Также, планируется проведение онлайн конкурса спортивных мастер-классов среди членов профсоюза с целью формирования качественного контента с рекомендациями по занятиям видами физической активности.

Расширение аудитории участников проекта планируется в том числе за счет подключения первичных профсоюзных организаций московских вузов.

Реализация проекта призвана служить мотивационным стимулом для занятий видами физической активности следующими группами представителей целевой аудитории:

- опытные спортсмены-любители, получившие новую платформу для физического совершенствования;
- педагоги, ранее не занимавшиеся активно видами физической активности и получившие позитивный опыт после участия в проекте;
- педагоги, ранее не занимавшиеся активно видами физической активности и получившие от коллег позитивные отзывы от участия в проекте.

Основной задачей этапа постреализации проекта является закрепление в ментальном сознании членов профсоюза важности занятий физической активностью.

Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.

Ссылка на страницу проекта «Жить.Учить.Бежать» на сайте МГО Профсоюза

https://mgoprof.ru/?page_id=22607

Ссылка на сайт проекта «Жить.Учить.Бежать»

<https://mgoprof.russiarunning.com/>

Ссылка на страницу основного проекта «Здоровые решения – выбор педагога» на сайте МГО Профсоюза

https://mgoprof.ru/?page_id=23424

Статья о проекте в Учительской газете-Москва:

<https://ug.ru/begi-s-nami/>

Ссылка на Ютуб-канал проекта «Жить.Учить.Бежать»:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLhCaKcO8CgkN6aKc0CamWc0ADv3XXB1Ps>

Приложение №1: Материалы



Приложение №2: Фото







