



Название программы- «НАШ СПОРТ»

Обоснование актуальности. Здоровье представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию. В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) понятие индивидуального здоровья определяют, как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Существует еще одно определение относительно здоровья педагога: «Профессиональное здоровье педагога – комплексное физическое, психическое, духовное, социальное состояние педагога, обеспечивающее активное, продуктивное выполнение профессиональных функций, сопротивление негативным факторам стрессогенной профессионально-образовательной среды».

Основными составляющими индивидуального здоровья с позиции педагогической деятельности являются:

- физическое благополучие – отсутствие патологических изменений;
- психическое благополучие – достаточная психоэмоциональная устойчивость в стрессовых ситуациях;
- социальное благополучие – достижение созидательных результатов в окружающей социальной среде.

Педагог выполняет очень важную профессионально-социальную функцию, поскольку является носителем информации и примером поведения (это относится и к здоровью). Состояние организма, определяемое показателями здоровья, характеризует степень утомляемости, работоспособности, что напрямую свидетельствует о качестве профессиональной деятельности педагога.

В большей степени проблема кроется не только в экологии, генетике, но и в пассивном образе жизни. В современных условиях существует ряд проблем для организации и проведения спортивно-оздоровительных занятий в образовательных учреждениях на систематической основе, такие как: загруженность педагогического состава, различные медицинские противопоказания, отсутствие привычки к систематической физической нагрузке, отсутствие необходимого количества специалистов по современным спортивно-оздоровительным технологиям. А малоподвижный образ жизни, в свою очередь, приводит к не очень хорошим последствиям, таким как пониженный жизненный тонус, апатичное состояние, слабование. Здоровье педагогов, работников отрасли – это политика, в которой заложено будущее образования, обучающихся, а значит и будущее нашего государства, поэтому перед Профсоюзом, как общественной организацией, стоит задача приобщения и пропаганды к здоровому образу жизни, активности, занятиям спортом и физкультурой.

Программа «В здоровом теле здоровый дух!», разработанная партнерами – краевой организацией и Физкультурно-спортивным клубом (далее ФСК) «Юлия» определяет комплекс основных направлений и мероприятий, способствующих укреплению здоровья членов Профсоюза, работников и обучающихся отрасли; обеспечивающих развитие физкультурно-спортивной работы в образовательных организациях, повышению мотивации работников отрасли к ведению здорового образа жизни. Особенную востребованность данный проект получил в Год цифровизации (2020г.) в Профсоюзе, когда в вынужденных условиях карантина, вызванного пандемией, краевая организация в сотрудничестве с ФСК организовали проведение бесплатных для членов Профсоюза онлайн- мероприятий на ежемесячной основе для пропаганды здорового образа жизни и внедрения цифровых технологий в спортивно-оздоровительной сфере. ОНЛАЙН-зарядки — 10 минут в прямом эфире занятие по профилактике профессиональных заболеваний (остеохондроз, зрение, вестибулярный аппарат), участие принимают коллективы с помощью цифровых средств. Это было актуальным предложением, продиктованным временем, которое в последующие годы только набирало обороты и ширилось по количеству участников. Не случайным является название проекта «Наш спорт», именно так стали называть между собой посещающие спортивно-оздоровительные занятия ФСК члены Профсоюза, работники отрасли региона.

Цели и задачи.

Сотрудничество краевой организации и Физкультурно-спортивного клуба «Юлия» (ФСК) направлено на доступность посещения физкультурно-спортивных мероприятий, профилактику и охрану здоровья работников отрасли образования края, пропаганду здорового образа жизни. В рамках договора партнёры способствуют созданию условий, обеспечивающих работникам образования края возможность систематически заниматься физической культурой и спортом; повышению мотивации работников отрасли к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни; осуществляют разработку дополнительных программ скидок, направленных на доступность и расширение возможностей членов Профсоюза, посещения физкультурно-спортивных занятий; проведение спортивных праздников; внедрение современных, инновационных технологий для повышения доступности спортивно-оздоровительных занятий для работников отрасли и членов их семей; проведение мероприятий, направленных на повышение пользовательских навыков интернет-технологиями.

Количественно-качественными характеристиками при разработке данной программы мы взяли за основу систему ГТО и количество больничных листов, а также результаты анкетирования, проводимых краевой организацией.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- Проект реализуется с апреля 2019 года по настоящее время.

Содержание проекта. Краевая организация силами своих представителей проводит информационно-разъяснительную работу о деятельности ФСК на встречах и других мероприятиях для членов Профсоюза, работников отрасли; доводит до руководителей образовательных организаций, на базе которых проводятся спортивные занятия, сведения об основных задачах деятельности ФСК, информирует о совместной работе; содействует распространению дополнительных программ скидок и расширению количества работников отрасли, посещающих спортивные занятия в клубе. ФСК предоставляет 50% скидку на членство в клубе и оплату ежемесячных взносов работникам отрасли, состоящим на учёте в краевой организации Профсоюза (при предъявлении профсоюзного билета); обеспечивает взаимодействие представителей ФСК с членами Профсоюза, работниками образования по вопросам составления графика спортивных занятий по взаимной договорённости и расширения скидок и льгот на групповые посещения; способствует привлечению работников отрасли, членов Профсоюза, к информированию о возможностях занятий в рамках сотрудничества; организует и проводит спортивно-оздоровительные занятия с оборудованием и без; занятия проводятся по следующим направлениям: стретчинг, пилатес, силовая+стретчинг, силовая; футбол, дыхательная гимнастика по Стрельниковой, созданы специальные программы упражнений с учетом профессиональных диагнозов (ларингоспазмы, грыжи, боль в суставах и т.д.). В связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой, ФСК с апреля 2020 года проводит для членов Профсоюза бесплатные онлайн-занятия. Используя современные инновационные интернет-технологии, ФСК резко увеличили доступность спортивно-оздоровительных занятий. Многие проблемы организации и проведения спортивно-оздоровительных занятий для работников отрасли удалось решить с применением этих технологий.

География, категории и количество участников. Краснодарский край; категории участников – члены Профсоюза, работники отрасли, и их родственники; количество участников: 32254 чел., процент от общего количества членов Профсоюза, работников отрасли, в организации - 17,7%.

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).

Физкультурные занятия проводятся в спортивных залах образовательных организаций края. Оборудование предоставляется администрацией образовательных учреждений по договорённости с профсоюзным комитетом первичных организаций. Форма одежды спортивная, свободная, комфортная для занимающихся, приносится самостоятельно. Рекламирование проводится с использованием всех Интернет-ресурсов, рассылки писем

внутри краевой организации и посредством соцаккаунтов. Налажена система оповещения членов профсоюза об ОНЛАЙН разработках ФСК ЮЛИЯ с использованием каналов связи территориальных и первичных организаций.

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): Офлайн-тренировки проводятся в спортивных залах образовательных организаций края в удобное для коллектива время. Онлайн-тренировки во время карантина проводились для всех желающих членов Профсоюза, для этого необходимо было зарегистрироваться и подключиться по обозначенной ссылке, зарегистрировать личный кабинет на сайте ФСК и подключиться к выбранным онлайн-разработкам. Занятия проводились два раза в неделю в обозначенное время. После снятия карантина предлагаются как офлайн-тренировки, так и онлайн-тренировки для желающих заниматься на дому, так и для коллективов образовательных организаций. Важно отметить, что занятие можно провести в любое удобное время, включив запись трансляции в социальных сетях на сайте ФСК. Количество занимающихся постоянно растёт. Наибольшую активность занятий спортом и физкультурой показал ФСК в 2022 году, когда с января были организованы и проводились ежемесячные онлайн-зарядки (10 минут в прямом эфире) для всех территориальных организаций, в которых принимали участие все желающие члены Профсоюза и их родственники при желании. Тема зарядок – профилактика профессиональных заболеваний. Основная цель: показать, что интерактивные занятия спортом и физкультурой не только возможны, но и эффективны. Данные занятия, ставшие традиционными, получили популярность, обрастая раз от раза новым количеством участников. Неоднократно число принимающих участие в одной зарядке превышало 1000 человек, своеобразным рекордом стало 1260 человек занимающихся одновременно.

Помимо коллективных занятий предлагаются индивидуальные по запросам и потребностям: дыхательная гимнастика, профилактика остеохондроза, фитбол, растяжка, пилатес и др. При необходимости разрабатывается меню индивидуального здорового питания в сочетании с комплексом упражнений, учитывая рекомендации питьевого режима.

На апрель 2023 года исключительно на добровольной основе члены Профсоюза открыли на сайте ФСК 5894 ЛИЧНЫХ КАБИНЕТА. Также работают кабинеты для:

- 1) 44 председателей территориальных профсоюзных организаций, где бесплатно открыт доступ ко всем ОНЛАЙН-разработкам нашего клуба;
- 2) 730 председателей первичных профорганизаций, где бесплатно открыт доступ к ОНЛАЙН-комплексу «Узнай Себя»;
- 3) 5120 рядовых членов Профсоюза.

Оповещение о проводимых занятиях, мероприятиях, праздниках производится посредством информационных писем в социальных группах краевой и территориальных организаций Профсоюза.

Источники финансирования проекта: Занятия проводит тренер-инструктор с выполнением программ, соответствующих нормативной базе. За посещение коллективных офлайн-тренировок производится оплата тренеру-инструктору за счёт членских взносов Физкультурно-спортивного клуба с учётом 50% скидки для членов Профсоюза, согласно договору, заключённому между ФСК и краевой организацией. Одна офлайн-тренировка члену Профсоюза, участнику коллективных занятий, обходится от 50 до 100 рублей в месяц. Посещение онлайн-тренировок обходится члену Профсоюза от 2 до 5 рублей за сутки. Индивидуальные занятия в зависимости от разновидности программы обходится члену Профсоюза в сумму от 100 до 400 рублей в месяц.

Основные результаты:

- 1) По итогам 2019 года (с апреля по декабрь) в рамках сотрудничества проведено 5325 офлайн-тренировок, 509 спортивных часов и праздников сдачи норм ГТО. Охват по итогам 2019 года – 7115 работников отрасли, процент от общего количества членов Профсоюза, работников отрасли, в организации - 4%;
- 2) по итогам 2020 года (с января по март и с августа по декабрь): до начала карантина проведено 185 спортивных часов и праздников, с апреля по декабрь (в условиях

карантина) проведено 540 онлайн-тренировок, задействованы все 44 муниципальных образования Краснодарского края. Охват посещающих спортивные занятия в 2020 году составил 13675 человек, рост в сравнении с 2019 годом – 52%, процент от общего количества членов Профсоюза, работников отрасли, в организации - 7,6%;

3) по итогам 2021 года – 24735 чел., процент от общего количества членов Профсоюза, работников отрасли, в организации - 13,6%;

4) по итогам 2022 года – 28377 чел., процент от общего количества членов Профсоюза, работников отрасли, в организации - 15,5%;

5) на 1 апреля 2023 года – 32254 чел., процент от общего количества членов Профсоюза, работников отрасли, в организации - 17,7%.

По нашему мнению, к результатам данного направления деятельности можно отнести показатели анкетирования членов Профсоюза региона, которые проводились краевой организацией. Так на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физкультурой?» В 2018 году 34% респондентов указали, что они занимаются физкультурой и спортом. Опрос, проведенный в январе 2023 года, показал, что 50,5% опрошенных работников отрасли нашего края занимаются спортом и физической культурой (рост на 16,5%).

Формулируя свое понимание значения здорового образа жизни (ЗОЖ), большинство респондентов анкетирования 2023 года (84,7%) высказались в пользу занятий спортом и правильного питания; для 5% опрошенных ЗОЖ – это активный образ жизни без вредных привычек; в понимании 10,3% респондентов ЗОЖ – это забота о себе, соблюдение режима дня и отдыха, минимизация стресса, доступность медицинской помощи.

Среди предложений, высказанных принявшими участие в анкетировании, о том, что же нужно предпринять для улучшения общего состояния здоровья работников отрасли образования, большинство (87%) высказались в пользу необходимости научить педагогов любить заботиться о себе и своем здоровье, то есть воспитывать культуру здорового образа жизни. Это как раз то, что поставили целью своей деятельности партнеры – Краснодарская краевая организация Общероссийского Профсоюза образования и Физкультурно-спортивный клуб «Юлия».

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:

Проект бессрочный, ФСК совместно с краевой организацией в поиске новых форм и направлений взаимодействия. Например, в декабре 2022 года с целью популяризации деятельности ФСК «Юлия» принято решение о поощрении победителей и призеров профсоюзных и профессиональных конкурсов, организатором и соорганизатором которых является краевой Профсоюз образования, которым вручаются сертификаты на бесплатный доступ ко всем онлайн-разработкам и предложениям ФСК на один календарный год.

Следует также обратить внимание, что для желающих работников отрасли, посещающих занятия в ФСК, с октября 2022 года организуется культурная программа, призванная приобщать к интересной и насыщенной общественной здоровой жизни – это коллективные походы в театр, выставочные галереи, музеи; прогулки в парки города в рамках выходных дней.

С целью популяризации массовых видов спорта в 2023 году помимо традиционных онлайн и офлайн-занятий запланировано:

1. Один раз в полугодии (в апреле и октябре) проводить бесплатно ОНЛАЙН-ЗАРЯДКУ для сотрудников аппарата Комитета краевой организации и председателей территориальных профсоюзных организаций.

2. Один раз в квартал (март, июнь, сентябрь, ноябрь) проводить бесплатные ОНЛАЙН-ЗАРЯДКИ для председателей первичных профсоюзных организаций.

3. Всем вновь вступившим членам Профсоюза (молодым специалистам) вручается сертификат на бесплатный доступ ко всем онлайн-разработкам ФСК ЮЛИЯ на один календарный год.

4. Активу территориальной молодежной организации (до 5-ти человек) вручаются сертификаты на бесплатный доступ ко всем онлайн-разработкам ФСК ЮЛИЯ на один календарный год.

5. Расширить географию участников - пригласить в проект профсоюзные организации Южного федерального округа;

6. Транслировать наработанный опыт для реализации и распространения среди неработающих пенсионеров-членов Профсоюза.

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

Телеграм канал: <https://web.telegram.org/k/#@kondratevaiulia>

Вконтакте страница <https://vk.com/kondratevaiulia>

Вконтакте группа https://vk.com/julia_kondratieva_fitness

Сайт: <http://фскюлякондратьева.рф/>

https://vk.com/video-104854990_456239258

https://vk.com/video-104854990_456239257

https://vk.com/video-104854990_456239256

<https://youtu.be/3xg8Mvt1Yk0>

3 мнения председателей территориальных организаций:

https://vk.com/video-104854990_456239090

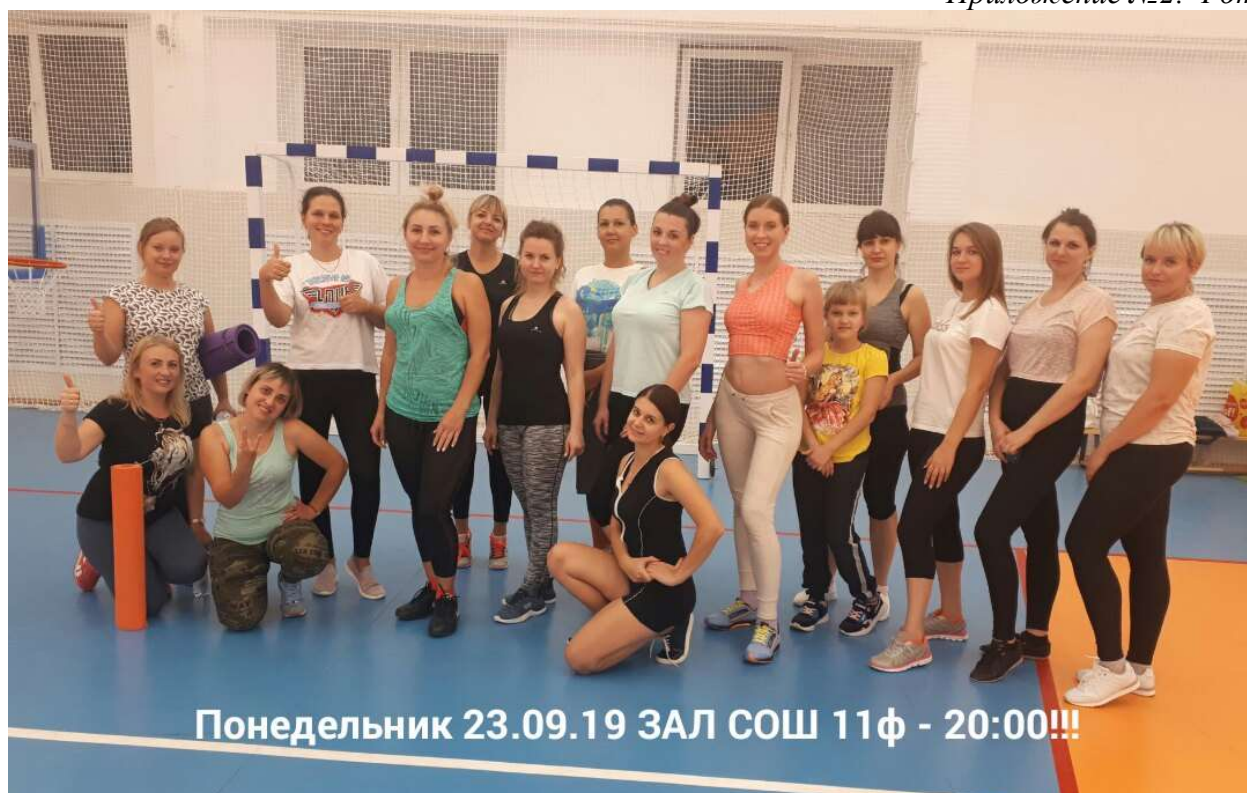
https://vk.com/video-104854990_456239089

https://vk.com/video-104854990_456239088

Приложение №1: Материалы



Приложение №2: Фото





Четверг 19.09.19 ФСК СОШ 39 - 20:45!!!



Пятница 27.09.19 ЗАЛ СОШ 52 - 20:00!!!