

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,
e-mail: sport@angtu.ru

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ – МЕРОПРИЯТИЕ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Yaroshevich I.N.

HEALTH DAY IS AN EVENT TO PROMOTE A HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS

Аннотация. Рассмотрено проведение Дня здоровья в АнГТУ в качестве мероприятия по пропаганде здорового образа жизни студенческой молодежи. Забота о здоровье студентов – приоритетная задача вузовского образования, которая имеет большое оздоровляющее значение.

Ключевые слова: день здоровья, студенческая молодежь, здоровый образ жизни, вузовское образование, оздоровляющее значение.

Abstract. The article considers the holding of a Health Day in AnGTU as an event to promote a healthy lifestyle of students. Taking care of the health of students is a priority task of university education, which is of great healing importance.

Keywords: health Day, student youth, healthy lifestyle, university education, health-improving value.

На сегодняшний день особого внимания заслуживает вопрос о здоровье студенческой молодежи в вузах [1]. Здоровый специалист в будущем качественно выполняет свои профессиональные задачи на рабочем месте. Рассматривая вопрос о здоровье студентов, надо учесть, что безответственное отношение к своему здоровью пагубно отражается на формировании и развитии полноценной личности, особенно это касается возраста студенческой молодежи.

В целях популяризации здорового образа жизни можно порекомендовать освещать проведение традиционных оздоровительных мероприятий на информационных ресурсах вуза.

Как ответственное за пропаганду здорового образа жизни подразделение вуза, кафедра физического воспитания выступает инициатором и организатором оздоровительных и спортивных мероприятий, которые направлены на сохранение здоровья студенческой молодежи.

Традиционно в университете в программу Дня здоровья включаются мероприятия: «Университетская лыжня» в марте месяце, оздоровительное мероприятие по программе оздоровления, которая включает скандинавскую ходьбу на дистанции 3 км, турнир по футболу на улице, подтягивание на перекладине у юношей, отжимание от пола у девушек, а также интеллектуальная игра в шахматы. Пример информационного освещения подобных мероприятий приведен на рисунке 1.



Рис. 1 – Пример освещения оздоровительного мероприятия

Проведенные мониторинги показывают достаточно невысокий процент практически здоровых абитуриентов, многие поступающие имеют отклонения в состоянии здоровья, и с каждым годом число таких студентов и абитуриентов не уменьшается, а наоборот, возрастает.

Задача преподавателей по физической культуре привлечь к массовому оздоровляющему спорту как можно больше студентов и дать им объяснение о здоровом образе жизни.

Следует отметить, что при регулярном проведении оздоровительных мероприятий, таких, как День здоровья, отмечается значительный прогресс в повышении уровня физической подготовленности студентов и интереса к учебным занятиям. Это напрямую связано не только с укреплением их здоровья, но и повышением умственных способностей.

Радует, что студенты к таким мероприятиям относятся с большой ответственностью, получают от них массу положительных эмоций, хорошее самочувствие, настроение.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Иванова Н.Г.** Формирование ценностей здорового образа жизни. Филологические и социокультурные вопросы науки и образования: материалы 2-ой Международной научно-практической конференции // Н.Г. Иванова. – Краснодар, 2017.