**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ: ОТ ИДЕИ ДО РЕАЛИЗАЦИИ**

Современный образ жизни студентов, связанный с длительным нахождением в сидячем положении, высоким уровнем стресса и недостатком физической активности, требует внедрения эффективных методов поддержания здоровья. Физкультурно-оздоровительные мероприятия играют ключевую роль в профилактике гиподинамии, укреплении физического и психоэмоционального состояния молодежи.

Цель данной статьи – рассмотреть этапы организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, их влияние на студентов и дать рекомендации по их реализации в условиях колледжа.

1. Разработка идеи мероприятия

1.1. Определение целей и задач

Физкультурно-оздоровительные мероприятия могут преследовать различные цели:

Повышение уровня физической активности студентов.

Формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Улучшение общего самочувствия и снижение стресса.

Развитие командного духа и социальной активности.

Задачи включают:

Разработку программы мероприятий с учетом интересов студентов.

Создание условий для их регулярного участия.

Оценку эффективности мероприятий.

1.2. Изучение интересов студентов

Для успешной реализации мероприятий важно учитывать потребности и предпочтения студентов. Можно провести анкетирование или опрос, чтобы выяснить, какие виды активности им наиболее интересны:

Тренировки на свежем воздухе (бег, йога, спортивные игры).

Туристические походы и выездные мероприятия.

Фитнес-программы, танцевальные классы, боевые искусства.

2. Организация и проведение мероприятий

2.1. Подготовительный этап

На этом этапе необходимо:

Определить формат мероприятия (индивидуальное, групповое, соревновательное).

Выбрать место и время проведения.

Подготовить оборудование и инвентарь.

Определить ответственных за проведение и контроль.

2.2. Проведение мероприятия

Во время проведения важно:

Обеспечить безопасность участников.

Поддерживать высокий уровень мотивации через игровые элементы, командные соревнования, награждения.

Следить за правильной техникой выполнения упражнений.

2.3. Итоговый анализ и обратная связь

После завершения мероприятия необходимо оценить его эффективность. Это можно сделать с помощью:

Анкетирования участников (уровень удовлетворенности, полезность).

Оценки физического состояния студентов (динамика показателей).

Анализа активности участия.

3. Примеры эффективных мероприятий

Дни здоровья – массовые спортивные события с различными видами активности.

Спортивные турниры – соревнования по футболу, волейболу, баскетболу и другим видам спорта.

Флешмобы и челленджи – коллективные упражнения, марафоны шагов, фитнес-челленджи.

Тематические недели здоровья – серии мероприятий, включающие лекции, тренировки, мастер-классы.

Походы и активный туризм – выезды на природу с элементами спортивных испытаний.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия – это эффективный инструмент для вовлечения студентов в активный образ жизни. Их грамотная организация способствует укреплению здоровья, повышению интереса к физической культуре и улучшению психоэмоционального состояния молодежи. Внедрение таких мероприятий в образовательный процесс требует комплексного подхода и учета потребностей студентов, но при правильном планировании дает положительные результаты.

**Список литературы**

1. Аванесов Вачаган Семенович, Кондратюк Ирина Валерьевна, Лысенко Ольга Алексеевна, Смирнова Елена Альбертовна ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАЛЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ // Современное педагогическое образование. 2023. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-fizicheskoy-kultury-lichnosti-studenta-v-protsesse-ispolzovaniya-malyh-form-fizicheskogo-vospitaniya-i-samostoyatelnoy
2. Акманбетов Б. Д. Реализация здоровьесберегающих технологий в урочной и внеурочной деятельности студентов // Педагогическая наука и практика. 2018. №4 (22). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-v-urochnoy-i-vneurochnoy-deyatelnosti-studentov
3. Зайцева Любовь Васильевна Совершенствование физической подготовленности студентов: организация спортивно-массовых мероприятий // АНИ: педагогика и психология. 2018. №3 (24). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentov-organizatsiya-sportivno-massovyh-meropriyatiy