

**Основы формирования здоровья студентов
специального учебного отделения БНТУ**

Соусь Л.Н.

Белорусский национальный технический университет

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является частью общей формы жизнедеятельности студентов и характеризуется единством и целесообразностью процессов самодисциплины и саморазвития в общекультурном и профессиональном развитии. Здоровье должно стать первой потребностью студента. Лишь тогда удовлетворение этой потребности превратится в чувство ответственности за сохранение собственного здоровья и будет проявляться в единстве стиля поведения, способности формировать себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценном в духовном, нравственном и физическом отношении к жизни.

Нами были проведены исследования, с целью оценки здоровья и мотивации к формированию ЗОЖ у студентов 1-3 курсов специального медицинского отделения (СУО). Тесты, проводимые в начале, середине и конце каждого семестра, показали, что чем выше значение корреляции, тем лучше состояние здоровья студента. В исследовании также использовался комплекс психолого-педагогических методов анкетирования и тестирования, разработанный и внедренный на кафедре физической культуры БНТУ. Анкеты состояли из трех основных блоков вопросов. Первый блок предусматривал выявление мнения студентов об их собственном здоровье, отмечались патологии при родах матери, хронические диагнозы, перенесенные в детстве, диагнозы, с которыми студент был определен в группу СУО. Второй блок давал возможность определить мотивы, которыми руководствуются студенты, занимаясь на СУО физической культурой, их влияние на укрепление здоровья и развитие профессиональных и морально-волевых качеств. Третий блок был направлен на выявление факторов, оказывающих влияние на занятия студентами физической культурой, в том числе проведен блок тестов, определивший функциональное состояние студента.

Материалы анкетирования обобщены и учтены при определении путей совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья студентов. Разработанные и предложенные методики экспресс-оценки физического здоровья и психолого-педагогическое анкетирование позволяют индивидуализировать процесс физического воспитания, повысить мотивацию к физическому самосовершенствованию, улучшить и управлять состоянием здоровья студентов в рамках учебного процесса.