

**Современное представление о здоровом образе жизни студентов
специального учебного отделения**

Соусь Л.Н.

Белорусский национальный технический университет

Здоровый образ жизни является частью общей формы жизнедеятельности студентов. В его условиях здоровье должно стать первой потребностью студента.

«Физическая культура» как учебный предмет в БНТУ имеет приоритетное значение в подготовке студента к предстоящим видам деятельности и к адаптации организма в постоянно меняющихся условиях жизни. Обязательное физическое воспитание обеспечит подготовку к целенаправленному использованию средств физической культуры в течение всей жизни, способствующему утверждению здорового образа жизни.

В нашем исследовании был использован 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 роды матери, хронические диагнозы, перенесенные в детстве, диагнозы, с которыми студент был определен в группу специального учебного отделения (СУО). Второй блок давал возможность определить мотивы, которыми руководствуются студенты, занимаясь на СУО физической культурой, их влияние на укрепление здоровья. Третий блок был направлен на выявление факторов, оказывающих влияние на занятия студентами физической культурой, в том числе проведен блок тестов, определивший функциональное состояние студента на момент проведения проб.

Материалы анкетирования учтены при определении путей совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья студентов.

Современные методики экспресс-оценки физического здоровья и психолого-педагогического анкетирования позволяют индивидуализировать процесс физического воспитания, повысить мотивацию к физическому самосовершенствованию, улучшить и управлять состоянием здоровья студентов в рамках учебного процесса.