

## **ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА ПОТРЕБНОСТИ И НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Одной из главных задач современной высшей школы является формирование здорового, активного гражданина Беларуси. Годы пребывания в вузе — это важный этап формирования личности будущих специалистов, которые через несколько лет будут составлять основу нашего государства. В результате остро стоит вопрос создания благоприятных условий для индивидуализации образа жизни студентов, формирования ответственного отношения к своему здоровью как профессионально значимому свойству. Особое место в целостном процессе формирования будущего экономиста принадлежит сохранению и укреплению его здоровья, созданию условий для здорового образа жизни, которые найдут свое отражение в будущей профессиональной деятельности.

Студенты признаются наиболее перспективной возрастной категорией в процессе формирования здорового образа жизни, поскольку именно в этом возрасте вырабатываются фундаментальные жизненные стереотипы, происходит усвоение основных объемов информации, интенсивная работа по формированию личности, выработке стиля поведения, образа жизни, существует основа для проявления сознательной индивидуальной активности в области здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни современного студента вуза является условием и показателем общей культуры личности и включает в себя ее духовно-нравственное, интеллектуальное и физическое развитие в комплексе.

Уже на первом курсе у молодых людей необходимо создавать четкую мотивацию к здоровому образу жизни, которая на протяжении пяти лет учебы на основе принципа последовательности будет формировать систему взглядов, отношений и практических действий студентов, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья.

Для формирования здорового образа жизни будущих экономистов необходима реализация в учебно-воспитательном процессе следующих условий:

- осуществление интенсивной психолого-педагогической, физкультурно-оздоровительной подготовки студентов, направленной на выработку индивидуальной мотивации здорового образа жизни;
- осознание студентами здоровья как важнейшей жизненной ценности, которая сохраняется и приумножается в здоровом образе жизни, обеспечивая полную самореализацию;
- обеспечение поэтапного формирования здорового образа жизни, отражающего логику развития от самопознания до саморазвития.

Реализация данных условий в высшем учебном заведении позволит сохранить и улучшить физическое, психическое и социальное здоровье каждого студента.

*Е.Е. Канавалова, И.П. Битус,  
А.В. Беспрозванный, Н.М. Федулова*  
БГЭУ (Минск)

## ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ I КУРСА УЭФ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТИРОВАНИЯ

Одной из проблем физического воспитания студентов, решение которой вносит крупный вклад в укрепление здоровья и всестороннее развитие молодежи, является использование свободного времени для занятий физической культурой. Академические учебные времена для занятий не более 20—25 % необходимой двигательной активности студентов и не в состоянии решить оздоровительные задачи.

Большинство молодых людей предпочитают пассивный отдых. Он не только лишает организм и личность возможности развития, но и усиливает гипотензию, которая способствует нарушениям в состоянии здоровья студентов.

Группой преподавателей БГЭУ (Е.Е. Канавалова, И.П. Битус, А.В. Беспрозванный, Н.М. Федулова) был проведен анкета-тест «Ваш образ жизни» по методике, предложенной журналом «Спортивный календарь» (февраль 1989 г.). Приняли участие в тестировании 379 студентов, из них — 48 юношей.

Целью анкетного опроса было изучение отношения студентов к проблемам, связанным с недостаточной двигательной активностью (табл. 1).

Тест включает 11 видов физической активности. За каждый ответ начисляется определенное количество баллов по трем критериям.

Таблица 1

Показатели отношения студентов к проблемам недостаточной подвижности, %

Форма физической активности	Регулярно	Нерегулярно	Не выполнено
1	2	3	4
Утренняя гимнастика	4,5	52,6	42,9
Подъем по лестнице	63,5	32,3	4,2
Передвижение на учебу пешком	40,0	32,0	28,0
Передвижение с учебы пешком	37,3	35,4	27,3
Физкультура на производстве	20,0	32,0	48,0