

**МАТЮШИН Е.С.**, психолого-педагогический факультет, гр.35, Брест,  
УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»  
Научный руководитель – Моисейчик Э.А., канд. пед. наук, доцент,  
УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Введение.* Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения, в частности студенческой молодежи в двух направлениях: через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему самообразования. Неблагоприятная тенденция в динамике здоровья детей и молодежи диктует необходимость поиска различных путей, направленных на улучшение физического состояния организма человека. По данным медиков, за время учебы в вузе 7-8% студентов приобретают кишечечно-желудочные заболевания, 12-13% – нервно-психические, у 26-28% отмечается сердечно-сосудистая недостаточность. К окончанию вуза у 60-65% студентов ухудшается физическое состояние.

*Цель работы* – исследовать внеучебную деятельность студентов БрГУ имени А.С. Пушкина.

*Методы исследования.* В данной работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: изучение литературных источников, наблюдения.

*Обсуждение результатов.* Проблемы обучения здоровому образу жизни учащейся молодежи особенно актуальны для студентов в силу низкой культуры отношения к своему здоровью. Подтверждением этому служит опрос, проведенный среди студентов 1-2-х курсов психолого-педагогического факультета БрГУ. Ранжирование средств, используемых студентами для сохранения и укрепления своего здоровья (высчитывалось количество случаев по каждому отдельному средству), представлено следующим образом. Так, самое популярное средство укрепления и сохранения здоровья среди студентов – правильное питание (44,1%). На втором месте – физические упражнения (41,2%). Отсутствие вредных привычек занимает третье место (35,3%); прогулки на свежем воздухе – четвертое (26,5%). Анализ ответов респондентов свидетельствует о недостаточной осведомленности студентов о средствах укрепления своего организма и роли физической культуры.

*Выводы.* Высшие учебные заведения как центры обучения и воспитания имеют огромные возможности воздействовать на образ жизни студенческой молодежи, формируя положительное отношение к здоровому образу жизни.