

3. Искусство подготовки высококлассных футболистов Науч.-методич.пособие/ Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М. : Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

УДК 796

## **СТИЛЬ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ – В СОЗВУЧИИ С ЗОЖ**

**Галлер В.Н., Шеверновский В.В., Зайцев В.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь.

Генетики утверждают, что природа человека консервативна. Если принять данное утверждение за истину, то можно предположить, что за многие тысячелетия жизни людей на земле организм человека хорошо адаптировался к условиям жизни и окружающей среде. Следовательно, для нынешних и грядущих поколений людей имеются благоприятные предпосылки для здоровой и благополучной жизни.

Но, вопреки столь благоприятным прогнозам в дальнейшей жизнедеятельности людей на земле, ученые давно заметили, что в механизме адаптации организма человека к окружающей среде и условиям жизни произошел существенный сбой, который негативно влияет на состояние здоровья людей [2].

О постоянной тенденции снижения общего уровня здоровья людей, особенно детей, школьников, учащейся и допризывной молодежи в нашей стране и других странах СНГ, свидетельствуют материалы различных научных конференций министерства здравоохранения, образования, обороны, спорта и туризма, и средства массовой информации. Неблагополучие в состоянии здоровья подрастающего поколения отражается в настораживающих показателях: половина первоклассников общеобразовательных школ имеют различные отклонения в состоянии здоровья. По мере обучения детей в школе уровень их здоровья не улучшается. По этой причине две трети выпускников общеобразовательных школ имеют ограничения в выборе профессии и половина допризывников являются непригодными к службе в армии [2].

Объективных и субъективных причин снижения общего уровня здоровья детей, школьников, учащейся и допризывной молодежи в нашей стране немало. Главными из них являются: изменение (не в лучшую сторону) среды обитания, в связи с аварией на ЧАЭС; смена социально-экономических условий жизни людей; интенсивные умственные и эмоциональные перегрузки детей, школьников, учащейся молодежи; снижение объема физических нагрузок и мускульного труда; гиподинамия; недостаточная двигательная активность и др.

Альтернативой проявлению этих причин является здоровый образ жизни людей. В постоянном совершенствовании трех его главных составляющих: уровня, качества и стиля жизни содержится реальная основа реализации здорового образа жизни народа, особенно подрастающего поколения.

Нельзя не заметить, что две первые составляющие – уровень и качество здорового образа жизни – во многом определяются созидательным трудом каждого из нас. И в этом направлении заметны значительные положительные перемены в жизни людей в нашей стране. В изменении стиля жизни детей, молодежи в направлении ЗОЖ пока что делаются первые практические шаги [1].

Физическая культура, спорт, туризм являются общепризнанными материальными и духовными ценностями общества и государства. Эти ценности справедли-

во считают эликсиром здоровья, долголетия каждого человека. А в жизни детей, школьников, учащейся молодежи ценности физической культуры, спорта, туризма могут сопутствовать в течение 10-15 лет, самых продуктивных лет их взросления от дошкольника до взрослого человека. Привить устойчивую привычку, осознанный интерес и высокую мотивацию к постоянному физическому самоусовершенствованию в течение этого периода жизни детей и молодежи – значит изменить стиль жизни подрастающего поколения в направлении ЗОЖ. И эта задача может быть успешно решена совместными усилиями семьи, школы, государства. Это означает – научить подрастающее поколение, каждого человека ежедневно трудиться, прилагать значительные усилия воли, работоспособности в направлении своего физического развития.

Сегодня, как и раньше, не менее актуально изречение: “Кадры решают все”. В первую очередь это относится к специалистам в сфере физической культуры и спорта, туризма, особенно, нынешним выпускникам факультетов физической культуры и спорта вузов. Им предоставляется возможность в полной мере проявить свои профессиональные способности в практической реализации идеи ЗОЖ, в преемственной системе взросления, образования и физического воспитания личности на протяжении 10-15 лет обучения в школе, колледже, УВО.

За это время необходимо сформировать у учащейся молодежи устойчивый мотив физического самосовершенствования и научить ее грамотно пользоваться эликсиром ЗОЖ – средствами физической культуры, спорта и туризма.

Эта цель обуславливает определение требования к личности каждого учащегося. Первое из этих требований – осознанная готовность личности, приобретающей к ЗОЖ, к немалым повседневным усилиям ума, мышц и воли в направлении своего физического совершенствования. Научившись ежедневно выполнять это требование, учащаяся молодежь сумеет приобщиться к ЗОЖ.

### ***Литература.***

1. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни / Е.А. Воронова. – М.: Феникс, 2011. – 179 с.
2. Дубровский, В.И. Валеология / В.И. Дубровский. – М.: Флинт, 1997. - 560 с.

УДК 796.011

## **СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**Галлер В.Н., Шеверновский В.В.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Между общественным здоровьем и социально-экономическими условиями существует тесная прямая и обратная связь: неблагоприятная экономическая ситуация в стране, регионе, городе обуславливает низкое качество здоровья населения, а неудовлетворительное состояние общественного здоровья отрицательно сказывается на материальном производстве, обороноспособности, так как нездоровое население не может продуктивно трудиться и успешно служить в армии. Возрастает значимость социальных ресурсов физической культуры, продиктованная, во-первых, ростом личной ответственности граждан за сохранение своего здоровья и снижением роли государства в реализации некоторых функций в сфе-