

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-

ре здоровьесбережения: во-вторых, изменениями в структуре естественной физической и двигательной активности населения вследствие снижения роли места физических усилий в быту и во многих сферах профессиональной деятельности. Все это происходит в условиях несформированной мотивации населения к регулярным занятиям физической культуры в повседневной жизни. В отношении физической культуры выявились явные противоречия: при существующей потребности в воспитании и совершенствовании физической культуры личности как фактора, обеспечивающего качество здоровья, социальную защищенность индивида, проблемы формирования таковой практически не решены. При этом современная ситуация предъявляет к здоровью человека ряд требований. В современных условиях жизни, когда технический прогресс, механизация и автоматизация производственных процессов, широкое использование транспортных средств передвижения и компьютерная техника ограничивают мышечную работу человека, резко повышается оздоровительное значение физических упражнений.

Задачи развития физической культуры стоят равноправно в одном ряду с проведением закаливания и пропагандой гигиены с молодого возраста, что обусловлено той ролью, которую эти навыки играют в укреплении здоровья, подготовке к труду и защите Родины современной молодежи. Занятия физическими упражнениями, спортом туризмом в ближайшие годы должны стать повседневной необходимостью для каждого дееспособного человека. При этом главное внимание должно быть обращено на привлечение молодежи к физической культуре и спорту непосредственно в учебных заведениях [2].

О физической культуре и спорте пишут статьи, книги, им посвящают спектакли, кинофильмы, существенное место им отводят в своих речах политические деятели. Все это подтверждает огромную социальную значимость физической культуры и спорта, которые все больше проникают в жизнь людей, являясь важным средством охраны и укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой поведения и организации свободного времени, средством общения и повышения социальной активности, особенно молодежи. Физическая культура существенно воздействует на другие стороны жизни людей - их трудовую деятельность, общественные отношения, сферы потребления, досуга, образования, т.е. на весь образ жизни. Эти формы жизнедеятельности человека неразрывно связаны с его потребностями, ценностными ориентирами, которые, в свою очередь, существенно зависят от совокупности естественно-географических и социальных условий. Вместе с тем, физическая культура и спорт сами испытывают огромное воздействие других социальных явлений и условий общественной жизни.

В зависимости от формы и структуры социальной системы они приобретают различные специфические черты и выполняют разные функции. Все это объясняет важность и актуальность изучения вопроса о месте физической культуры и спорта в образе жизни людей. Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют его резервные возможности, обеспечивая, тем самым, успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций [1].

Рассматривая проблемы современного общества по приращению качества здоровья как составляющей сохранения и развития человеческого капитала государства, следует обратить внимание на значимость роли такого социального института, как физическая культура, призванного формировать, развивать и сохранять индивидуальные и общественные ресурсы здоровья.

К основным элементам здорового образа жизни в современные общества следует отнести:

- культура трудовой или учебной деятельности с элементами ее научной организации;
- организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности;
- организация режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям;
- содержательный досуг, обещающий развивающее воздействие на личность, преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, наркомания, токсикомания и др.);
- культура межличностного общения и поведения в коллективе;
- культура самоуправления и самосовершенствования.

Все элементы здорового образа жизни проецируются на личность человека, его жизненные планы, цели, мотивы, потребности, поведение.

Обычно основную функцию физической культуры и спорта справедливо усматривают в том, что они удовлетворяют потребность общества в сохранении и укреплении здоровья людей, способствуют физическому совершенствованию граждан, выступают мощным средством профилактики заболеваний.

Идеал физической культуры - физически, нравственно и психически здоровая личность; ее ценностные ориентиры - человек и его физическое, психическое, нравственное здоровье как первейшая и наиболее значимая ценность для самого человека, общества, государства. Содержание физической культуры определяется направленностью на развитие и самореализацию человека. Это деятельность, обеспечивающая достаточно высокую двигательную активность, соматическое и психическое здоровье, должное физическое и одновременно развивающая мыслительные способности, и нравственные качества.

Литература.

1. Белинская, Е.П. Социальная психология личности / Е.П. Белинская. – М.: Издательская группа «Прогресс», 2001. – 344 с.
2. Лойко, О.Л. Формирование здорового образа жизни современной молодежи как социально-педагогическая проблема / О.Л. Лойко. – М.: Аспект пресс, 2001. – 301 с.

УДК 619:614.48

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В УТРЕННЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ СТУДЕНТОВ

Гришанович Н.А.

УО «Международный государственный экологический институт
им. А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета,
г. Минск, Республика Беларусь

Процесс обучения в учреждении высшего образования предъявляет к обучающимся высокие требования, связанные с необходимостью усвоения большого объема информации, что неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья.

Многолетний педагогический опыт показывает, что работоспособность студентов из курса в курс претерпевает определенные изменения. Если на первом и