

том случае, если они будут использоваться в соответствии с правилами, принятыми в практике и теории физического воспитания.

Сам процесс занятий физическими упражнениями, общение в процессе занятий и соревнований, положительная динамика уровня подготовленности и состояния занимающихся ведет к повышению самооценки индивида.

В повседневной жизни населения недостаточно реализуются оздоровительный и культурологический потенциал физической культуры. Население все еще не осознает важности и безальтернативности оптимального двигательного режима в деле укрепления функциональных и регулирующих систем организма. Физическая активность молодежи приводит к значительному сокращению негативных явлений среди подрастающего поколения (стресс, гиподинамия, наркомания и т.п.). В процессе физкультурной деятельности протекает непрерывный процесс формирования собственного «я» по укреплению здоровья, повышению самооценки и чувства самодостаточности. Реализуется процесс самопознания.

Состояние здоровья белорусских детей и молодежи, его тенденцию нельзя признать удовлетворительными.

Данная проблема не столько медицинская, сколько социальная и педагогическая. В основу решения данной проблемы должны быть заложена идея реализации профилактических мероприятий и формирования здорового стиля жизни, формирования у населения культуры физической, особенно у детей и подростков.

#### **Литература:**

1. Арасланов, Ш. Питание бегунов и холестерин крови / Ш. Арасланов // Легкая атлетика. – 1994. – № 3. – С.20 – 21.
2. Бокерия, Лео. «Спите, ешьте и пейте!»/Лео Бокерия// Аргументы и факты. – 2009. – №8. – С.3
3. Гуськов, С.И., Дегтярева Е.И. Новые виды физической активности женщин - вление времени/С.И. Гуськов, Е.И. Дегтярева //Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 2. – С.56 – 58.
4. Дебейки, М. Сердце спасут книги, овощи и работа. А не коньяк!/М. Дебейки //АиФ. – 2005. – №17.
5. Евсеев, С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы /С.П. Евсеев – СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999. – С. 12 .

УДК 796.062.4

## **ОБЪЕКТЫ ИНФРАСТРУКТУРЫ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ НА ВИТЕБЩИНЕ**

**Козюк А.А., научный руководитель Кудрявин Н.Е.**  
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная  
академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

В Республике Беларусь спорту уделяется большое внимание, в связи с этим происходит развитие различных спортивных, экологических объектов, которые относятся к городской, районной и областной инфраструктуре, которая имеет в своей направленности развитие спорта, туризма, в том числе агроэкотуризма, с целью оздоровления людей.

Агротуризм отмечен в качестве перспективного источника социально-экономического роста региона. Высокий потенциал данного направления туризма в регионе обусловлен наличием уникального сочетания природных рекреационных ресурсов (обилие озер и рек, разнообразие рельефа местности, красивые леса и т.д.), географическим положением, которое делает территорию привлекательной для отечественных и зарубежных туристов по сравнению с российскими регионами со схожим природным потенциалом. В области туристические услуги оказывают 604 сельские усадьбы.

Также в области расположена сеть особо охраняемых природных территорий, среди которых: «Березинский биосферный заповедник», 2 национальных парка – «Браславские озера» и «Нарочанский» (частично), 25 заказников республиканского значения, 86 памятников республиканского значения, 63 заказника, 141 памятник природы местного значения.

Площадь ООПТ составляет 392,9 тыс. га или 9,81 % от площади области.

Витебским облисполкомом принято решение от 1 декабря 2015 г. № 749 Об объявлении биосферного резервата «Освейский – Красный Бор» – первого биосферного резервата в республике.

Березинский биосферный заповедник образован 30 января 1925 г. и является самой первой официально зарегистрированной особо охраняемой природной территорией области. Имеет статус биосферного резервата ЮНЕСКО, награжден европейским дипломом Совета Европы для особо охраняемых природных территорий.

В особо охраняемых природных территориях (Березинский биосферный заповедник, заказники республиканского значения «Освейский», «Ельня», «Козьянский», «Сервечь», «Дрожбитка-Свина» и заказники местного значения «Вилейты» и «Голубицкая пуца») включены в список водно-болотных угодий международного значения (рамсарские угодья). Из 12 особо охраняемых природных территорий Республики Беларусь, определенных для включения в «Изумрудную сеть Европы», 5 находятся на территории Витебской области (Березинский биосферный заповедник, национальные парки «Браславские озера», «Нарочанский», заказники «Ельня», «Освейский»).

Самыми крупными заказниками являются: «Красный Бор» (Верхнедвинский и Россонский районы), площадью 35 023,3 га, «Козьянский» (Полоцкий и Шумилинский районы), площадью 26 060 га, «Освейский» (Верхнедвинский район), площадью 30 567,38 га, «Ельня» (Миорский район), площадью 25 301 га.

По площади озеро Освейское (4 795 га) занимает второе место в Беларуси. Большинство глубоководных озер находятся на территории Витебской области. Самое глубокое озеро в Беларуси (53,6 м) – озеро Долгое (Глубокский район). В заказниках «Ричи» (Браславский район) и «Гиньково» (Глубокский район) глубина озер составляет 51,9 м и 43,3 м соответственно.

Для управления особо охраняемыми природными территориями созданы семь государственных природоохранных учреждений: «Освейский», «Ельня», «ЭКО-РОСЫ», «Корытинский мох», «Козьянский», «Голубов сад» и «Браслав-Ричи».

Среди спортивных учреждений находятся: 56 специализированных учебно-спортивных учреждений и 2 училища олимпийского резерва.

Спортивную подготовку в области проходят более 21 тысячи спортсменов под руководством 1020 тренеров-преподавателей.

В специализированных учебно-спортивных учреждениях за счет бюджетных средств культивируется 48 видов спорта (акробатика, бадминтон, баскетбол, биатлон, бокс, борьба вольная и греко-римская, самбо, велоспорт, водное поло, воднолыжный спорт, волейбол, гандбол, гимнастика спортивная и художественная, гребля академическая и гребля на байдарках и каноэ, дзюдо, каратэ, кикбоксинг и тайландский бокс, конный спорт, конькобежный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, горнолыжный

спорт, мотобол, подводное плавание, плавание, пожарный спорт, прыжки на батуте и акробатической дорожке, стрельба пулевая, стрельба из лука, таэквондо, теннис и теннис настольный, тяжелая атлетика, фехтование, фигурное катание, фристайл, футбол, ушу, хоккей на траве, хоккей с шайбой, шахматы, шашки, шорт-трек, парусный спорт).

Для организации физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и туризма функционируют 3977 физкультурно-спортивных сооружений: 7 стадионов; 1 футбольный манеж; 630 спортивных залов; 891 приспособленное помещение; 317 спортивных ядер; 1 парусная база; 6 гребных баз и гребных каналов; 108 лыжных баз; 61 стрелковый тир; 1524 плоскостных спортивных сооружений; 119 плавательных бассейнов (из них 24 стандартных); и др. спортивные объекты.

К основным физкультурно-спортивным базам области относятся: гребная база в г. Полоцке, лыжероллерная трасса в г. Городок, физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимпиец» в г. Орше, спортивный комплекс ФК «Витебск» в г. Витебске, специализированный центр по прыжкам на батуте в г. Витебске, Ледовый Дворец СУ «Витебский хоккейный клуб» в г. Витебске, Ледовый Дворец СУ «Хоккейный клуб «Химик» в г. Новополоцке, Ледовая арена в г. Орше, 50-метровый плавательный бассейн в г. Новополоцке.

Таким образом витебская область оснащена объектами инфраструктуры, которая может быть использована в спортивных целях в достаточном количестве. При этом все объекты использованы исходя из их непосредственных целей. А их развитие способствует увеличению числа рабочих мест и времени занятости сельского населения, расширению рынка сбыта сельскохозяйственной и сувенирной продукции, повышению уровня дохода сельского населения, росту налоговых отчислений, формированию положительного имиджа и инвестиционной привлекательности региона.

#### ***Литература.***

1. *Особо охраняемые природные территории [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://vitebsk-region.gov.by/ru/osobo-oxranjaemye-prirodnye-territorii/>*
2. *Спорт [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://vitebsk-region.gov.by/ru/sport/>*

УДК 796

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И ПРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ: УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ**

**Коневега Н.С., научный руководитель Недосеков Ю.В.**

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

Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система