

# **ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ**

**Э.А. Моисейчик**

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Беларусь, phscult@brsu.brest.by

Физическая культура – часть культуры общества, одна из сфер социальной деятельности человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей и использование их в соответствии с потребностями общественной практики [2]. Физическая культура и спорт являются общепризнанными материальными и духовными ценностями общества. Они все больше становятся решающими элементами общенациональной идеи. Одной из основополагающих задач государства является создание условий для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья населения [1]. Стране нужны здоровые граждане, которые считают спорт естественным дополнением к своей личной жизни и профессиональной деятельности.

Состояние здоровья населения и привлечение широких народных масс к занятиям физической культурой являются показателем жизнеспособности нации, важной составляющей ее экономической жизни. Здоровая нация – основа процветания государства. Последние тенденции политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта ярко свидетельствуют о ее нацеленности на достижение физического здоровья своих граждан.

По данным специалистов в области здравоохранения здоровье человека зависит на 50 процентов от его образа жизни. Факторами риска нарушения здоровья являются: недостаток движения, несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков, инфекционные заболевания, недосыпание и отсутствие полноценного отдыха. Повышение двигательной активности положительно влияет на сохранение и укрепление здоровья.

Для того чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности, сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни.

В последнее время в нашей стране интерес к здоровому образу жизни значительно возрос. Об этом свидетельствуют данные социологического исследования [2]. Анализ данных показал, что физическими упражнениями в свободное время не занимаются только 7,6% молодых людей, 18% опрошенных обращаются к занятиям физической культурой несколько раз в неделю, 52,9% занимаются спортом от случая к случаю и 22% хотели бы заниматься. Физкультурно-спортивная деятельность постепенно входит в образ жизни молодежи.

В настоящее время можно выделить следующие основные блоки мероприятий, направленные на формирование здорового образа жизни населения, в том числе и молодежи [1].

1. Развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий спортом.
2. Совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов различного профиля по формированию здорового образа жизни и вопросам физической культуры.
3. Формирование потребностей у молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни, стремления к позитивным изменениям в состоянии здоровья и отказе от саморазрушающего поведения.
4. Популяризация здорового образа жизни и физической активности через средства массовой информации.

В нашей республике активно развивается спортивная инфраструктура. При поддержке Президента и Правительства идет интенсивный процесс строительства спортивных сооружений. В нашем городе реконструирован спортивный комплекс «Брестский», построен легкоатлетический манеж, ледовый дворец, спортивный комплекс «Виктория», введены в эксплуатацию гребной канал, спортивный диспансер, ведется строительство дворца водных видов спорта. Проведение спортивных праздников, открытие спортивных центров, освещение этих событий в средствах массовой информации также способствует формированию убеждения среди молодежи в престижности здорового образа жизни

Созданы современные условия для занятий физической культурой и спортом. Однако настораживает следующее обстоятельство. При значительном увеличении количества современных спортивных объектов занятия физической культурой остаются недоступными для значительной части населения в силу низкой материальной обеспеченности некоторых категорий граждан. Вероятно необходимо устанавливать льготные цены на занятия для повышения интереса молодежи к физкультурно-спортивной деятельности. Важным фактором, оказывающим влияние на уровень интереса к занятиям спортом, является улучшение качества их проведения.

### **Литература:**

1. Демчук, М. И. Системная методология инновационной деятельности: учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации и переподготовки кадров / М. И. Демчук, А. Т. Юркевич. – Мн., 2007. – 94 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 3-е изд., испр. – М. : Академия, 2007. – 272 с.