

## ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В СФЕРЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Введение.** Проблема укрепления физического здоровья населения Республики Беларусь является одной из наиболее острых, требующих незамедлительного решения. Решение проблемы может осуществляться через формирование у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни — важнейшей составляющей существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее развитие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов личности в интересах общества и всестороннего удовлетворения человеческих потребностей, основанных на высоконравственной морали. Важно как можно раньше понять, что здоровый образ жизни, основанный на принципах нравственности, должен быть рационально организованным, активным, трудовым и закалывающим, что позволит не только противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, но и до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

**Материалы и методы исследования.** Государственная политика направлена на сохранение и укрепление здоровья населения, что отражено в Программе социально-экономического развития Республики Беларусь на 2011—2015 годы, утверждённой Указом Президента Республики Беларусь от 11 апреля 2011 года № 136. Путь к здоровой нации лежит только через культ здорового образа жизни.

В последние годы активно проводятся исследования, связанные с изучением проблем здоровья и здорового образа жизни в рамках образовательного процесса, выявляются возможности использования здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса школы (И. В. Гречихина, Н. П. Курилова, Я. И. Сидоров). Однако, как свидетельствует анализ исследований в данной области, у школьников отсутствуют установки, обуславливающие потребность в здоровой жизнедеятельности. Чаще всего в качестве факторов, которые побуждают человека следить за своим здоровьем, выступают болезнь, травма, другие жизненные экстремальные ситуации. В этой связи проблема формирования установки современного человека на здоровый образ жизни приобретает исключительную актуальность.

Цель данной работы — анализ действенности государственной политики Республики Беларусь по формированию здорового образа жизни подрастающего поколения.

*Здоровый образ жизни* — такая организация труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счёте, гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах [2, с. 27].

1. Белорусское государство и общество уделяют значительное внимание проблемам формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения. В 2002 году была принята Государственная программа по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь. В результате её реализации в стране значительно активизировалась пропаганда здорового образа жизни.

2. Лучшим доказательством заботы государства о здоровье белорусского народа является Указ Президента Республики Беларусь № 1 А. Г. Лукашенко «Об объявлении 2008 года Годом здоровья», который гласит: «В целях создания условий для дальнейшего формирования здорового образа жизни, развития здравоохранения, физической культуры и спорта, обеспечения экологической безопасности, сохранности нравственных ценностей и культуры взаимоотношений объявить в Республике Беларусь 2008 год Годом здоровья».

3. Для формирования у подрастающего поколения потребности в здоровом образе жизни в средствах массовой информации созданы постоянные рубрики, освещающие проблемы сохранения здоровья; издаются серии научно-популярных брошюр; разработаны образовательные программы по формированию здорового образа жизни.

4. Одним из основных условий приобщения к здоровому образу жизни, повышения двигательной активности является развитие материально-технической базы — спортивных объектов и сооружений. В стране последовательно осуществляется работа по приведению их в соответствие с современными требованиями комфорта и безопасности. Таким образом, функционируют 22 076 спортивных сооружений, в том числе 241 стадион, 42 манежа, 14 спортивных сооружений с искусственным льдом, 238 плавательных бассейнов, 6,3 тысячи спортивных залов, 708 мини-бассейнов, 11,8 тысяч плоскостных спортивных сооружений [1, с. 14].

5. Об эффективности государственной политики Республики Беларусь, проводимой в сфере охраны здоровья молодых людей, красноречиво свидетельствуют данные социологических опросов, согласно которым 65% молодёжи в качестве приоритетной жизненной ценности выбирают сохранение и укрепление здоровья.

В Республике Беларусь с 1990-х годов действует программа воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях «Пралеска». Важнейшая особенность программы заключается в оздоровительной направленности. Основные задачи этой программы — охрана и укрепление здоровья ребёнка, формирование

основ здорового образа жизни; формирование гуманных взаимоотношений с близкими, обеспечение эмоционального благополучия, психологического здоровья каждого воспитанника, приобщение детей к общечеловеческим и национальным ценностям.

**Заключение.** Таким образом, в Республике Беларусь проводится научно обоснованная государственная политика по формированию здорового образа жизни подрастающего поколения, которая учитывает социальные процессы, происходящие в стране. Усилия в данном направлении Министерства образования, Министерства спорта и туризма и других заинтересованных министерств и ведомств консолидированы. В стране проводится целенаправленная государственная политика по формированию здорового образа жизни подрастающего поколения, которая закреплена в ряде документов: Законе Республики Беларусь «Об образовании», «О физической культуре и спорте».

#### Список цитируемых источников

1. *Фурманов, А. Г.* Физическая культура и здоровье учащихся : пособие для учителей физ. культуры : в 3 ч. / А. Г. Фурманов, М. Е. Кобринский ; под ред. А. Г. Фурманова. — Минск : МЕТ, 2011. — Ч. 1: Основы знаний.
2. *Фурманов, А. Г.* Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юсла. — Минск : Тесей, 2003.
3. *Шишкина, В. А.* В детский сад — за здоровьем : пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошк. образования / В. А. Шишкина. — Минск : Зорны верасень, 2006.

Материал поступил в редакцию 09.12.2012 г.

*Ю. А. Хворик, Д. А. Щербак, А. О. Смирнова*  
Научный руководитель — *С. И. Костюкевич*  
Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

**Введение.** Отличительной особенностью современного общества является динамизация социальных процессов. Высокий темп жизни, большой объём информации, экономическое преобразование — всё это предъявляет высокие требования к человеку. Развитие выносливости является актуальной проблемой для нашей страны, что подтверждают многочисленные исследования в области теории физической культуры. На современном этапе развития Республики Беларусь возрастают требования к развитию физических качеств человека, особенно выносливости. Ведь выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни.

В настоящее время государственная политика Республики Беларусь в области физической культуры и спорта направлена на совершенствование научного обоснования спорта высоких достижений. Лёгкая атлетика по праву считается самым медалеёмким видом спорта, который включает соревнования по бегу на различные дистанции и эстафетные бега, спортивную ходьбу, прыжки (в длину, в высоту, тройной, с шестом), метания (копья, диска, молота), толкание ядра, легкоатлетическое многоборье (развитие этой дисциплины будет способствовать повышению имиджа страны в мировом сообществе).

**Материалы и методы исследования.** Одной из основных проблем в подготовке легкоатлетов является подбор и разработка наиболее оптимальных методик развития скоростной выносливости [1, с. 78]. Скоростная выносливость проявляется в основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ. Скоростная выносливость в максимальной зоне обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатин фосфатного энергетического источника. Продолжительность работы не превышает 2,5—3 мин. Основным критерием развития скоростной выносливости является время, в течение которого поддерживаются заданная скорость либо темп движений [3, с. 116]. Решение проблемы развития скоростной выносливости у бегунов на короткие дистанции, на наш взгляд, заключается в создании благоприятных условий для неуклонного повышения спортивных результатов путём применения рациональной методики с включением в тренировочный процесс силовых упражнений из арсенала атлетической гимнастики.

Данное исследование проводилось с целью совершенствовать научное обоснование развития скоростной выносливости у девушек-легкоатлеток, специализирующихся в спринтерских дисциплинах лёгкой атлетики. Гипотеза исследования заключалась в том, что спринтеры, которые широко применяют в тренировочном процессе силовые упражнения, демонстрируют лучшие результаты. Объектом изучения являлся тренировочный процесс девушек-спринтеров, возраст которых составил 13—14 лет. Бегуны на короткие дистанции имеют 1-й взрослый