

- финансирования и государственной поддержки спорта (в особенности массового спорта и спорта высших достижений);
 - правонарушений в области спорта и ответственности за их совершение.
- Считаем, что в Республике Беларусь пришло время создания Спортивного кодекса, который должен подробно регулировать вышеперечисленные вопросы, по аналогии со Спортивным кодексом Франции.

Список цитируемых источников

1. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://union.by/info/other/acc5f7e1cf1e7759.html>. — Дата доступа: 07.10.2012. — Загл. с экрана.
2. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://union.by/info/other/d3f0832b3180a2c4.html>. — Дата доступа: 07.10.2012. — Загл. с экрана.
3. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.juristlib.ru/book_7469.html. — Дата доступа: 07.10.2012. — Загл. с экрана.

Материал поступил в редакцию 27.11.2012 г.

О. В. Нефедова

Научный руководитель — А. И. Самусик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В НАШИХ РУКАХ

Рано или поздно мы начинаем задумываться о здоровом образе жизни. Иногда к этому нас приводят проблемы со здоровьем, которое мы не берегли из-за нездорового образа жизни, а иногда мы просто сами начинаем ценить собственную жизнь и собственное здоровье.

Концепция здорового образа жизни включает в себя не только употребление здоровой пищи и отказ от вредных привычек, но и массу других факторов. Даже в самом названии «образ жизни» уже подразумевается обширный комплекс способов и приёмов, которые направлены на сохранение и поддержание здоровья.

Точного определения здорового образа жизни нет. В свою очередь медики считают, что здоровый образ жизни — это медицинское оздоровление организма. Спортсмены в здоровом образе жизни видят регулярные занятия спортом. Психологи считают, что здоровый образ жизни скрывается под внутренней и душевной гармонией. Каждый специалист рассматривает это сквозь призму своей области. Если постараться собрать воедино все точки зрения по этому поводу, то можно составить необходимый перечень ведения здорового образа жизни [3, с. 120].

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек — сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни [1, с. 36].

С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены — словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье есть сама жизнь с её радостями, тревогами, творческим взлётом. Ни один человек в мире не хочет быть больным, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или не вольно, бездумно растрачивают своё здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. В молодости избыток сил нередко компенсирует заботу о здоровье; кажется, что вся жизнь ещё впереди и организм вынесет любые нагрузки. Цену здоровью узнают после того, когда оно потеряно. Также существуют тысячи способов уничтожить здоровье и тысячи болезней, чтобы его испортить. Не стремитесь лечением подменить заботу о собственном здоровье, лучше ежедневно воспитывайте в себе правильные и полезные привычки, что поможет сохранить здоровье на долгие годы. Здоровый образ жизни — это постоянная борьба за жизнь [2]. Рассмотрим основные, на наш взгляд, компоненты здорового образа жизни.

1. *Образ жизни.* К использованию здорового образа жизни мы должны прийти самостоятельно, а не под чьим-то давлением, иначе это будет вредный здоровый образ жизни, который будет нас вгонять в депрессию, злить и раздражать. Так как одной из составляющих здорового образа жизни является душевная гармония, то если это вам не нравится — не мучайте себя.

2. *Вредные привычки.* Конечно же, это знает каждый первоклассник, что главное правило здорового образа жизни — отказ от вредных привычек. Кроме курения и употребления наркотиков, к вредным привычкам относится и чрезмерное времяпрепровождение за компьютером.

3. *Режим дня.* Следующим этапом здорового образа жизни является установка правильного режима дня. В первую очередь это здоровый и полноценный сон. Начинать свой день с небольшой утренней зарядки, после чего обязательно примите душ. Приём пищи осуществляйте в одно и то же время.

4. *Правильное и здоровое питание.* Питание — это одно из главных формирований здорового образа жизни. Большинство наших недугов происходит от неправильного питания. Поэтому обязательно пересмотрите свой рацион и используйте здоровое питание.

5. *Физическая активность.* Старайтесь как можно больше двигаться, каждое утро делайте небольшую зарядку, чтобы размять все части тела. Очень полезно ходить на работу пешком или же хотя бы выходить на одну-две остановки раньше. Советую чаще выходить на улицу и гулять по городу, это необходимо делать хотя бы один час в день.

6. *Личная гигиена.* Для здоровья медики рекомендуют хотя бы два раза в день принимать душ, это лучше всего делать до и после сна. В летнее время старайтесь принимать душ как можно чаще, кроме того, что вы сможете очистить свой организм, горячая вода расширяет кожные поры, через которые выходят токсины из организма.

7. *Очищение и оздоровление.* Здоровый образ жизни также подразумевает постоянное оздоровление и очищение организма. Первый этап очищения — это установка режима правильного питания. Второй этап — разгрузочные дни. Третий этап — обогащение организма витаминами.

8. *Свежий воздух.* Если вы живёте в мегаполисе, старайтесь свои выходные проводить на природе, где чистый воздух. Немаловажным является воздух в квартире. Чтобы он был свежим, чаще проветривайте комнаты.

9. *Чистый дом.* Составляющей здорового образа жизни также является чистота в доме. Как минимум раз в неделю производите влажную уборку в квартире, поддерживайте в квартире чистую и здоровую атмосферу.

10. *Стресс.* Оградить себя от стрессов и переживаний в полной мере не получится, но постарайтесь их избегать и максимально сократить, ведь, как правильно говорят: все болезни от нервов.

Учитесь радоваться жизни — хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать счастливым. Смех — здоровье души. Живите радостно и увлечённо, тогда всё негативное, а также болезни покинут вас.

Следовательно, здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует выполнению человеком общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Список цитируемых источников

1. *Данько, Ю. М.* Здоровое тело / Ю. М. Данько. — М. : Здоровье, 1974. — 105 с.
2. *Марьясис, В. В.* Берегите себя от болезней / В. В. Марьясис. — М. : Здоровье, 1992. — 120 с.
3. *Петрашов, С. В.* Берегите здоровье / С. В. Петрашов. — М. : Здоровье, 1986. — 270 с.

Материал поступил в редакцию 27.11.2012 г.

А. Д. Панченко

Научный руководитель — *А. С. Лукьянчик*

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

МЕТОДИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ АСИММЕТРИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РУКОБОРЦЕВ

Среди спортсменов, да и среди тех, кто вообще не занимается спортом, чрезвычайно редко встречаются люди с симметрично развитой мускулатурой, у которых правая рука не отличалась бы по силе от левой, правая нога — от левой. Возьмём, к примеру, в лёгкой атлетике прыжки в длину, высоту. Один спортсмен толкается с правой ноги, другой — с левой; метание копья, диска: один — правой рукой, другой — левой; в фехтовании: один фехтует правой рукой, другой — левой и т. д.

Обычно правая рука, правая нога и вообще правая сторона большинства людей развита лучше. Эта разница может быть минимальной, но может быть и весьма существенной.

Дело не в абсолютных показателях силы, а в том, что правая рука, нога не только сильнее, но и «умелее». Правой рукой легче держать авторучку, молоток, пилу и т. д. Все инструменты, станки и прочее рассчитаны на то, чтобы основную работу выполняла правая рука.

Но встречаются люди, у которых лучше развиты мышцы левой стороны, левая рука и левая нога «умелее», — левши.

Однако недостатки в технической подготовке особенно юношей и девушек не очень сказываются на их результатах, которых они достигают скорее за счёт природных способностей. Вместе с тем просчёты, допущенные на раннем этапе обучения, очень трудно, а иногда и невозможно наверстать в более позднем возрасте.

Как отмечают многие специалисты (А. Н. Ленц, В. И. Симин, И. И. Алиханов, Н. Н. Сорокин), неумение проводить технические действия в обе стороны и неумение вести поединок с соперником не позволяют спортсменам достигнуть высоких результатов в спорте [1, с. 200]. Поэтому специалисты указывают на необходимость ведения поединка техническими действиями в обе стороны, начиная с детского возраста.