

Студенты университета активно участвуют в политической жизни. Многие из них являются членами БРСМ, студенческой профсоюзной организации. Молодежь активно участвует в выборах представительной власти, проявляет патриотизм к своему обществу.

Таким образом, проводимая социализация студенческой молодежи даёт свои положительные результаты, способствует подготовке не только хороших специалистов, но и надёжной смены старшему поколению, строителей нового общества.

УДК 796

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

*А. В. ТОКАРЕВСКИЙ*

*Белорусский государственный университет транспорта*

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Здоровье – понятие не только биологическое, но и социальное. Хорошее здоровье – это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность.

Важнейшими нормативными документами по формированию здорового образа жизни молодежи в нашей стране являются Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» и «Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2003–2006 гг.», утвержденная постановлением Совета министров Республики Беларусь в 2003 г. В Законе «О физической культуре и спорте» определены правовые и экономические основы развития массового физкультурно-оздоровительного и спортивного движения. Отличительной особенностью этих документов является то, что белорусское государство, прежде всего, ориентируется на формирование здорового образа жизни всех половозрастных групп населения, и молодежи в особенности.

Особое внимание в законе уделяется физическому воспитанию различных категорий молодежи в учреждениях образования, а также физическая подготовка военнослужащих, допризывников и призывников, сотрудников органов внутренних дел, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям. Такой комплексный подход позволяет охватить физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой практически все половозрастные и профессиональные группы населения.

Кому не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние – залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа.

Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Заниматься физкультурой – значит систематически выполнять физические упражнения, соблюдать режим жизни и правила гигиены, закаливать организм, умело пользуясь солнцем, воздухом и водой. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда.

Составная часть физкультуры – спорт. Заниматься спортом – значит путем упорных тренировок и постепенно возрастающих нагрузок добиваться высоких результатов в соревнованиях. Чтобы не причинить вреда организму, необходим регулярный врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Велико значение физической культуры и спорта в курсантской среде. Она оказывают влияние на развитие высоких боевых и моральных качеств курсантов. От направленности и системности зависят не только состояние здоровья, сила, выносливость, смелость, решительность и целый ряд чисто профессиональных качеств. К ним относятся:

- формирование и совершенствование специальных умений и навыков;
- развитие специальных физических и психических качеств;
- подготовка военнослужащих к совершению длительных маршей, марш-бросков по пересеченной местности, в том числе и на лыжах;
- повышение психической устойчивости к выполнению длительных нагрузок;
- повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям воинской деятельности.

Физическая подготовка является одним из основных компонентов боевой подготовки.

Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у воина высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

Роль физического воспитания сегодня как никогда возрастает. Это вызвано рядом обстоятельств:

- постоянным снижением естественной двигательной активности: физическое усилие (в тенденции) уходит из профессионального труда, уступая место действиям, усиливающим нагрузку главным образом на нервную систему;
- изменяющейся демографической структурой населения, в которой количественно возрастает слой, находящийся за пределами продуктивного возраста;

– постепенным расслоением населения как следствием социально-экономической трансформации; это находит свое выражение в увеличении социальной дистанции между людьми и появлении новых социально-профессиональных слоев и групп, к которым предъявляются определенные требования.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

Физическая культура реализуется в таких формах (компонентах), как физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека), спорт (их совершенствованием), физическая рекреация (поддержанием), двигательная реабилитация (восстановлением). Внутренним наполнением каждой из них является сочетание интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов, а также определенной системы потребностей, способностей, деятельности отношений и институтов. Это определяет специфику каждого компонента физической культуры, где преобладающим моментом будет служить одухотворенность физического. Центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, предстает физкультурно-спортивная (физкультурная) деятельность, направленная на физическое совершенствование человека. По-видимому, эти суждения должны носить методологический характер и приниматься во внимание как при совершенствовании общих основ теории физической культуры, так и при формировании ее частных теорий.

Выносливость, сила, быстрота, высокий уровень функциональной подготовленности организма, его работоспособности могут быть приобретены только путем использования эффекта целенаправленного организационного процесса адаптации организма к физическим нагрузкам определенного содержания, объема и достаточной (разумной) интенсивности.

Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

Физическая культура и спорт являются универсальным фактором формирования здорового образа жизни, мировоззренческих позиций. В методологии физической культуры и спорта можно достаточно точно обозначить идеологическую составляющую, ибо без нее не может успешно функционировать общество, практически невозможно обеспечить всестороннее и гармоничное развитие личности.

Таким образом, забота об укреплении здоровья, в том числе и в студенческой среде, должна выражаться, прежде всего, в формировании такого образа жизни, который оказывает благотворное влияние на всестороннее развитие личности, поддержание высокой физической активности человека во всех сферах его жизнедеятельности. К числу важнейших воспитательных задач по формированию здорового образа жизни студента (курсанта) следует отнести изменение отношения к здоровью как важнейшей ценности путем сбалансированного труда и отдыха, рационального питания, активного участия в физической культуре и спорте.

#### Список литературы

- 1 Организация самостоятельной физической тренировки офицеров департамента транспортного обеспечения МО РБ : учеб. пособие. – Минск, 2008.
- 2 Физическое воспитание студентов и учащихся / под ред. Н. Я. Петрова – Минск : Полымя, 1988.
- 3 **Толовин, В. А.** Физическое воспитание / В. А. Толовин. – М., 1988.
- 4 **Сапелкин, Е.** Молодежная политика в Республике Беларусь / Е. Сапелкин. – Минск : УП «Технопринт», 2004.

УДК 355.233

## РОЛЬ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА БУДУЩЕГО ОФИЦЕРА-ПОГРАНИЧНИКА В ОБЕСПЕЧЕНИИ КАЧЕСТВА ЕГО ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С. А. УЛИТКО

*Институт пограничной службы Республики Беларусь*

В 1990-е годы понятие «качество жизни» определялось как система духовных, материальных, социокультурных, экологических и демографических ценностей (А. И. Субетто). Рассматривая этот феномен с позиции глобализации, многие учёные считают, что человек как биологический вид подошел к пределам своего развития в биосфере, что и породило стремление повысить качество жизни населения.

Понятие «качество жизни» включает такие аспекты, как *биологический* (генотип, здоровье), *социальный* (комфортность, безопасность, защищенность, гармония, душевное спокойствие в отношениях с социумом), *бытовой* (жилье, другие материальные блага, экономические возможности), *экологический* (состояние биосферы), *лично-ориентированный*, *образовательный* (саморазвитие, самореализация, креативность) *подход*.

Сегодня образование является ведущим фактором, определяющим ту или иную жизненную и профессиональную траекторию, стратегию развития