**ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

*В. И. Скаскевич,* В. И. Врублевская, БГПУ

Согласно определению Всемирной Организации Здравоохра­нения (ВОЗ), подростковый возраст — это период жизни человека от 10 до 19 лет. В то же время ВОЗ использует термин «молодежь» в отношении людей в возрасте 15—24 лет и обобщенно от 10 до 24 лет определяют как «молодые люди».

Уже не дети, но еще и не взрослые — молодые люди пред­ставляют уникальную демографическую группу, имеющую свои спе­цифические особенности и потребности, обусловленные быстро ме­няющимся их физическим, психологическим и социальным положе­нием.

Какие мы, молодежь нового тысячелетия? Несмотря на усто­явшееся мнение, что подростки и молодежь наиболее здоровая ка­тегория населения, именно в подростковом возрасте (15—17 лет) наблюдаются самые высокие темпы роста успеваемости практиче­ски по всем классам болезней, причем преимущественно по тем, ко­торые формируют хронические болезни.

За последние десять лет первичная заболеваемость подрост­ков в целом выросла на 46.1 % и общая заболеваемость— на 50,2 %. Более высокий рост общей заболеваемости косвенно указы­вает на накопление хронической патологии.

Тревогу вызывает тот факт, что у девочек подросткового воз­раста гораздо чаще возникает так называемая экстрагенитальная патология, что имеет важное значение для формирования качества

репродуктивного здоровья и реализации репродуктивной функции в будущем [2].

Настораживает состояние здоровья детей, пришедших в на­чальные классы общеобразовательной школы: 86,5 % детей отне­сены по состоянию здоровья к основной медицинской группе, 10,6 % — к подготовительной, 2,2 % — к специальной медицинской группе (ЛФК). 0.7 % — освобождены от занятий физическими упраж­нениями, в том числе 12,5 % имеют хронические заболевания.

В 10—11 классах количество учащихся, отнесенных к основ­ной медицинской группе, на 9 % меньше, чем в 1—4 классах, и со­ставляет 77,7 %. Необходимо добавить, что 14,5 % отнесены по со­стоянию здоровья к подготовительной группе (9,8 %— в 1—2 клас­сах), 7,7 %— группе ЛФК и освобождены от занятий. Более того, в старших классах 21,5 % учащихся имеют хронические заболевания, что на 9 % больше, чем в 1—4 классах.

Выделяют два основных фактора ухудшения общего состоя­ния здоровья [3]: недостаточная организация врачебного контроля за состоянием здоровья учащихся и студентов, низкая образован­ность молодых людей в вопросах о физическом воспитании и со­хранении собственного здоровья.

К сожалению, в иерархии потребностей, удовлетворение ко­торых лежит в основе человеческого поведения, заботы о здоровье находятся не на первом месте, что должно стать первейшей необ­ходимостью. Особенно это касается детей и молодежи, которые, еще здоровы и о здоровье не думают (нет потребности в его сохра­нении и укреплении), а лишь потом, растратив его, начинают ощу­щать выраженную потребность в нем Отсюда следует, что начиная с раннего возраста, необходимо воспитывать у детей активное от­ношение к собственному здоровью, пониманию того, что здоро­вье — самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

При очень приблизительном расчете, если принять условно уровень здоровья за 100%, то 20% зависит от наследственных факторов. 20 *%* — от условий внешней среды, то есть в конечном счете от экологии. 10 % — от деятельности системы здравоохране­ния. Остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет [4].

Что касается сохранения здоровья, то мы отдаем главную роль в достижении этой цели физической культуре. «Физическая культура — первый самый естественный мостик, соединяющий в единое целое социальное и биологическое в человеке» (В. К. Баль- севич, 1990).

Приоритет физической культуры в сохранении и укреплении здоровья признается сегодня и медиками. В этом плане примеча­тельно высказывание директора российского научно- исследовательского центра профилактической медицины Р. Г. Ога- нова, который писал: «Насчет того как сохранить здоровье есть не­мало рекомендаций. Не боясь показаться банальным, повторю: ра­циональный режим труда и отдыха, отказ от курения и алкоголя, продуманное сбалансированной питание, дополняемое активными движениями на свежем воздухе, контроль за собственной массой тела и артериальным давлением — вот, что как врач, я писал бы в рецепте каждому, кто дорожит своим здоровьем» [1].

Таким образом, учитывая необходимость общества в здоро­вой молодежи следует глубоко изучать эту проблему, а именно, вы­яснить роль физкультурно-оздоровительной работы в формирова­нии здорового образа жизни студентов. На первом этапе такого ис­следования, исходя из уже известных форм занятий физическими упражнениями, представляется важным разработка системы физ­культурно-оздоровительной работы в вузе, где она должна играть ведущую роль. Это позволит сформировать у студентов ценности и цели использования физической культуры в здоровом образе жизни.

*Литература*

1. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе. М., 2002.
2. Севковская 3. А. Молодежь Беларуси на пороге третьего тысяче­летия. Мн., 2002.
3. Состояние и перспективы физического воспитания населения республики Беларусь / М. Б. Юспа, А. А. Барышев и др. Мн., 2000.
4. Фурманов А. У., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культу­ра. Мн., 2003.