

– учет длительного периода формирования мотивации ЗОЖ, необходимой для эффективной реализации программы организации пропаганды;

– проведение мониторинга планируемых результатов.

Это позволяет сделать данный вид деятельности более результативным и действенным.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В РАБОТЕ ОБЩЕСТВЕННЫХ МОЛОДЁЖНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Савицкая Анна (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – Ю. В. Блоцкая

На сегодняшний день теме здорового образа жизни посвящено достаточно много статей и монографий. При этом ошибочным будет утверждать, что интерес к этой теме возник только в последние десятилетия.

Проблема здорового образа жизни волновала человечество на протяжении всей его истории. Особенно в последней трети века она приобретает глобальный масштаб, а ее актуальность с течением времени только возрастает. Это объясняется целым рядом причин, и самая главная из них – высокий уровень развития цивилизации. Он повлек за собой такие проблемы, как хронические болезни, неправильное питание, перегруженность информацией, что истощает нервную систему и вызывает склонность к вредным привычкам. Сдвиги в состоянии здоровья провоцируются и неблагоприятными экологическими условиями, автоматизацией производства, передвижением на автомобиле и развитием бытовой техники, что снижает потребность человека в движении.

Большую роль для устранения проблемы гиподинамии отведено молодёжным организациям, которые пропагандируют здоровый образ жизни. Для примера можно рассмотреть самую крупную молодёжную организацию на территории Республики Беларусь – Белорусский республиканский союз молодежи (БРСМ).

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде, привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом является одним из приоритетных направлений деятельности ОО БРСМ.

Сегодня накоплен немалый опыт в этом направлении, используются самые различные формы работы с молодёжью. Городским и районными комитетами, первичными организациями ОО БРСМ организовываются спортивные соревнования, турниры, спартакиады, туристические слеты и спортивные праздники. Также для популяризации здорового образа жизни используются устные формы работы, которые включают в себя беседы, лекции, дискуссии, конференции.

Самые яркие и масштабные мероприятия по привлечению молодежи к здоровому образу жизни в ОО БРСМ – «Неделя здоровья», фестиваль «Олимпия», акции «Вместо сигареты съешь конфету!», «Стоп – СПИД»,

«Компас в страну здоровья». Их цель – это объединение усилий молодежи по пропаганде здорового образа жизни путем привлечения их к активному отдыху и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

ОО БРСМ не ограничивается проведением спортивных акций и соревнований. В планах молодежной политики – развивать программы молодежного туризма и экскурсионной работы, популяризировать дворцовые игры и уличные виды спорта, создавать программы психологической помощи молодым людям с учетом возрастных особенностей.

Делая вывод, можно сказать, что здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Важный метод укрепления здоровья населения – это обучение граждан здоровому образу жизни. Этому направлению в молодежной политике придается первостепенное значение.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**Слидевская Анастасия (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – Ю. В. Блоцкая**

Велосипедный спорт в Республике Беларусь – один из самых массовых. В спортивных школах и секциях им занимаются тысячи детей и подростков, а также профессиональных спортсменов.

Постоянно возрастающее значение физической культуры и спорта в жизни человека, рост спортивных результатов требуют дальнейшего развития юношеского спорта. Не случайно в настоящее время набор в учебные группы начальной подготовки по специализации «Велосипедный спорт» начинают с 9–11-летнего возраста. Это более раннее начало занятий велосипедным спортом позволяет проводить качественную многолетнюю, планомерную подготовку спортсменов [1].

Цель исследования – изучение особенностей подготовки велосипедистов на начальном этапе специализации.

Задачи:

- 1) изучить особенности начального этапа многолетней подготовки спортсменов-велосипедистов;
- 2) разработать микроцикл тренировок для воспитанников, находящихся на начальном этапе подготовки.

Результаты исследования. Подготовка спортсменов – единый процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей. Основной целью подготовки выступает максимальное развитие способностей человека. Спортивная цель подготовки сводится к участию в соревнованиях.

I этап отбора и начальной подготовки (в него входят группы начальной подготовки 1 года обучения (дети 9–11 лет) и группы свыше года (11–12 лет)) имеет характерные черты. Прежде всего, к ним относят