

Секция
**«ПОЛИТОЛОГИЯ, СОЦИОЛОГИЯ И СОЦИАЛЬНОЕ
УПРАВЛЕНИЕ»**

УДК 796.034.2

СОЦИАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тарасевич Н.В., БНТУ

руководитель: канд. ист. наук, доцент Дубовик А.К.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это соблюдение человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности, быстрому приспособлению организма к условиям внешней среды.

Основными компонентами ЗОЖ являются: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, отсутствие вредных привычек, плодотворная трудовая деятельность, закаливание, личная гигиена. ЗОЖ является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Государство как социальный институт одной из главных социальных задач выдвигает обеспечение здоровья населения, в первую очередь детей и учащейся молодёжи, т.к. здоровое население обеспечивает конкурентоспособность страны на международном рынке. Приоритетное отношение государства к здоровью находит отражение в нормативно-правовой базе. Для реализации этих целей и задач формируется определённая система общественных и государственных институтов. Расходы на финансирование физической культуры и спорта (ФКиС) предусмотрены статьями бюджета по всем министерствам и ведомствам. Кроме того сформирована инфраструктура ФКиС, которая включает в себя спортивные сооружения различных категорий. Учебно-методическое и организационное обеспечение ФКиС осуществляется профильными учебными заведениями, Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, федерациями и клубами по видам спорта, а также физкультурно-оздоровительными комплексами.

Таким образом, ЗОЖ является неотъемлемой составляющей общей культуры человека, элементом человеческого капитала, и требует постоянного внимания граждан, особенно в условиях перехода к рыночным условиям хозяйствования, предъявляющим повышенные требования к здоровью человека.