

может стать конкурентоспособным на рынке образования, что является основной целью развития ДОУ.

**Новопашина В. М.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

## **ЗДОРОВЬЕ И ЕГО ФОРМИРОВАНИЕ У ПОДРОСТКОВ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ**

*Аннотация.* В данной статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни и его поддержания у подростков сельской местности. Рассмотрены основные факторы влияния на здоровье человека с точки зрения академика РАМН Ю.П. Лисицина.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни.

**Novopashina V. M.**

Russian state vocational  
pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

## **HEALTH AND ITS FORMATION IN ADOLESCENTS COUNTRYSIDE**

*Abstract.* This article considers the problem of formation of healthy lifestyle and maintain it in adolescents of rural areas. The main factors of influence on human health from the point of view of academician Yu. p. Lisitsyn.

*Keywords:* health, healthy way of life.

С самых ранних времён человечество задумывалось о строении своего тела, о его жизнедеятельности, о том как сохранить здоровье на долгие годы. Учёные приложили достаточно усилий для того, чтобы узнать законы человеческого тела, так как человек сложное явление живой природы. На сегодняшний момент мы можем сказать, что открыли для себя немало важного о человеческой природе, но для того чтобы сохранить баланс с окружающей нас средой, противостоять факторам риска, быть работоспособным, необходимо иметь и сохранять на протяжении многих лет здоровье. Нельзя не согласиться с греческим учёный Гиппократом, который говорил: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь».

Здоровье человека – это дар, который нам даётся с самого рождения, и только от нас зависит, будет он утерян или нет. Конечно, его сохранение зависит от многих взаимосвязанных и обуславливающих друг друга факторов. В наше время, по мнению ученого академика РАМН Ю.П. Ли-

сицина, принято считать, что здоровье зависит от образа жизни или стиля жизни на 50 %; на 20% от состояния экологии; на 20% от наследственности; на 10% от состояния здравоохранения. По научным данным, которые были выявлены совсем недавно, человек может жить, сохраняя работоспособность и здоровье до 100 - 150 лет. Соответственно, сохранение и укрепление здоровья напрямую зависит от нас, необходимо организовывать жизнь правильно.

К сожалению, в наше время к здоровью и его составляющим относятся халатно, особенно подрастающее поколение. Наблюдается отсутствие личной заинтересованности молодёжи, так как они идеологически не устойчивы, являются ведомыми. Отсутствие положительной альтернативы ведёт к возникновению вредных привычек. Особенно у молодёжи сельской местности, их занятость зависит от социальных условий. В наше время как никогда актуален вопрос формирования здорового образа жизни у детей подросткового возраста в сельской местности.

Одной из основополагающих задач государственной политики является создание условий для развития физической культуры и спорта, привлечения, прежде всего, детей, подростков и молодежи к активному образу жизни, к занятиям спортом. Но, к сожалению, часть сельских школ в России все еще не имеет качественных спортивных залов, спортивного оборудования и открытых площадок для занятий физкультурой, этот вопрос является важнейшим элементом, определяющим долгосрочную перспективу развития физической культуры и спорта для создания современных условий в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности.

Но главным образом следует обратить особое внимание на наследственность и образ жизни родителей, так как всё начинается с семьи. Для ребёнка семья – это среда, в которой складываются условия физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития, что является проблемой для сельской местности, так как не во всех семьях комфортная обстановка в семье: алкоголизм, табакокурение, нездоровое питание, не соблюдение режима отдыха и труда, отсутствие взаимопонимания. Всё это приводит к неблагоприятному развитию подростков как личности, к девиантному поведению. Семейные отношения и обстановка имеет огромное значение для здоровья людей.

«Стратегический приоритет политики в сфере детства – это формирование и развитие ценностей здорового образа жизни. Разумеется, это касается не только детей. Мы сами должны подавать соответствующий пример. Всему нашему обществу пора преодолеть инфантилизм в вопросах о здоровом образе жизни. «Не воспитывая себя, сложно воспитать своих детей», - отмечал ещё Лев Толстой», – говорит Дмитрий Медведев. К сожалению, современные родители не желают или просто не понима-

ют значимость здоровьесберегающей деятельности в воспитании подрастающего поколения.

Безусловно, задача нашего общества на современном этапе – воспитание здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Для успешного решения этой задачи необходимо укреплять здоровье ребёнка с первых дней его жизни.

Профессиональная компетентность педагогов школьного образовательного учреждения; условия, предоставляемые обществом и государством; любовь родителей, их понимание роли воспитания своих детей в благоприятных условиях – все это способствуют сохранению и укреплению здоровья детей. Дети – будущее нашего общества. И, следовательно, от нас зависит его благополучие.

*Носонбаева Ж. З., Марчук С.А.*

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия

## **МОДЕЛЬ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация.* Мониторинг может являться как информационным средством учебного процесса по физической культуре, так и средством управления процессом прикладной физической подготовки студентов в вузе.

*Ключевые слова:* вуз, мониторинг, физическая подготовленность

*Nosonbaeva J. Z., Marchuk S. A.*

Ural state University of railway engineering,  
Ekaterinburg, Russia

## **MODEL OF MONITORING OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS**

*Abstract.* Monitoring can be as an information tool of educational process on physical culture and a means of process control applied physical training of students at the University.

*Keywords:* institution of higher education, monitoring, physical fitness

Актуальность исследования заключается в разработке модели информационной поддержки физической подготовки студентов, способствующей формированию у студентов знаний собственного здоровья и физической готовности к профессиональной деятельности.