

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Замяткина А.С., студентка 2 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических
наук, доцент**

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, здоровье, мотивация, активность.*

В данной статье рассматривается важность присутствия физической культуры в жизни человека с раннего возраста, а также способы реализации этой задачи.

Введение. Физическая культура играет ключевую роль в поддержании здоровья и улучшении общего состояния человека [1]. Проблема сохранения здоровья всегда была на повестке дня и продолжает оставаться актуальной [2]. В России сегодня спорт занимает важное место в социальной политике.

Цель работы: анализ влияния физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Результаты исследования. Создание среды, способствующей физической активности, требует активного участия различных социальных институтов: государства, образовательных учреждений, медицинских организаций и общественности. Необходимо разработать программы, направленные на популяризацию физической культуры, которые будут охватывать все возрастные категории [3]. Важно учитывать интересы молодежи и предлагать разнообразные виды спорта, которые могут привлечь их внимание и сделать занятия физической активностью более увлекательными [4].

Кроме того, обучение родителей о значимости физической активности и здорового образа жизни также играет ключевую роль [5]. Поддержка семьи может стать мощным стимулом для детей заниматься

спортом. Важно, чтобы родители сами были активными и показывали пример своим детям. Социальные кампании и информационные программы могут способствовать формированию положительного отношения к спорту и физической культуре [6].

В конечном итоге, внедрение физической культуры в повседневную жизнь станет основой для формирования общества, ориентированного на здоровье и благополучие. Спорт откроет двери к новым возможностям, социальным связям и самостоятельному развитию, что сделает нашу жизнь более полноценной и насыщенной [7].

Вывод. Физическая культура и спорт – это не просто средства для поддержания здоровья, но и важнейшие факторы, способствующие развитию личности и укреплению социальных связей. Их интеграция в повседневную жизнь позволяет создать активное, здоровое и гармоничное общество, в котором каждый человек может реализовать свой потенциал [8, 9, 10].

Библиографический список:

1. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы III международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 27-28 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 357-359.

2. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65-68.

3. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический

университет, 2013. – С. 179-181.

4. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2014 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

5. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

6. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

7. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

8. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Материалы Международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2009. – С. 390-394.

9. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1(91). – С. 53-58.

10. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетенции студентов: экспериментальное обоснование / Е.В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255-257.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A BASIS FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Zamyatkina A.S.

Scientific supervisor – Makarova E.V.

Ulyanovsk SAU

***Keywords:** sport, physical education, health, motivation, activity.*

This article examines the importance of physical culture in a person's life from an early age, as well as ways to achieve this goal by involving different people in a person's environment.