

в области более 40 объектов находятся в неудовлетворительном состоянии, а большинство спортивных объектов в принципе рассчитано на более ранний возраст.

Закключение. Массовый спорт, как инструмент укрепления здоровья населения, требует постоянного внимания не только со стороны региональных властей, но и от самих граждан. От включенности каждого члена общества в спортивный процесс и зависит значительная часть успешной реализации подобных программ.

В дальнейшей политике регионов необходимо выделять больше внимание развитию доступной спортивной среды, вовлечению в занятия спортом лиц старшего возраста и людей с ограниченными возможностями, а также разработке новых современных подходов для пропаганды здорового образа жизни.

1 Министерство спорта Архангельской области. Развитие физической культуры и спорта в Архангельской области / Министерство спорта Архангельской области [Электронный ресурс] // Dvinaland.ru: [сайт]. – URL: <https://dvinaland.ru/budget/programs/?CODE=28#cookies=yes> (дата обращения: 06.03.2026).

2 Правительство Архангельской области // О государственной программе Архангельской области «Развитие физической культуры и спорта в Архангельской области» / Правительство Архангельской области [Электронный ресурс] // Dvinaland.ru: [сайт]. – URL: <https://office.dvinaland.ru/~Rz2FC> (дата обращения: 06.03.2026).

3 Шумакова, Ю. А. Здоровый образ жизни как одно из условий формирования / Ю. А. Шумакова // Система ценностей современного общества. – 2010. – № 11. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-1> (дата обращения: 06.03.2026).

ЗДОРОВЬЕ КАК ПРИВЫЧКА: ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И УСТОЙЧИВОГО ЗОЖ

Козюлин Е.П., Косарев В.Д.,

*студенты 4 курса Воронежской государственной академии спорта,
г. Воронеж, Российская Федерация*

Научный руководитель – Золотарева А.С., преподаватель

В современном мире, где темп жизни постоянно ускоряется, а стресс становится неотъемлемой частью повседневности, забота о собственном здоровье приобретает особую актуальность. Однако зачастую мы воспринимаем здоровье как нечто, что требует периодических усилий – поход в спортзал перед отпуском, диета после праздников. Истинная же ценность здоровья раскрывается тогда, когда оно становится не разовым мероприятием, а привычкой, интегрированной в нашу жизнь, формируя устойчивую физическую культуру и долгосрочный здоровый образ жизни (ЗОЖ). Цель исследования: провести анализ литературных источников и интерпретировать информацию раскрывающую тему здорового образа жизни.

Материал и методы. Для решения поставленной цели в качестве методов исследования использовали изучение и обобщение литературных источников.

Физическая культура – это не просто набор упражнений или спортивных достижений. Это комплексное понятие, включающее в себя:

– знания о принципах здорового образа жизни, анатомии, физиологии, правильном питании.

– навыки выполнения физических упражнений, самоконтроля, планирования тренировок.

– мотивацию к регулярной физической активности, стремление к самосовершенствованию [3].

Результаты и их обсуждение. Устойчивый ЗОЖ – это не временное ограничение или модная тенденция, а образ жизни, который человек способен поддерживать на протяжении длительного времени, получая от него удовольствие и ощутимые результаты. Он характеризуется:

Регулярностью – физическая активность, правильное питание, достаточный сон становятся неотъемлемой частью ежедневного расписания.

Балансом – отсутствие крайностей, умеренность во всем, гармония между физической, умственной и эмоциональной нагрузкой.

Индивидуализацией – ЗОЖ подстраивается под особенности организма, предпочтения и возможности каждого человека.

Позитивным отношением – ЗОЖ воспринимается не как бремя, а как источник энергии, радости и благополучия [1].

Превращение здоровья в привычку требует осознанности и последовательности, соблюдения следующих ключевых шагов:

1. Осознание и мотивация:

Цели: четко сформулируйте, зачем вам это нужно (похудеть, укрепить мышцы, улучшить сон).

Мотивация: найдите внутренний стимул (здоровье детей, долголетие).

Знания: изучите, как работает тело и как питание/активность влияют на него.

2. Малые шаги и постепенность:

Начните с малого: внедряйте 1-2 небольшие привычки (15-минутная прогулка).

Постепенно увеличивайте: нагрузку наращивайте постепенно.

Удобство: выберите комфортное время и место для занятий.

3. Планирование и организация:

Составьте расписание тренировок, запишите его.

Готовьтесь заранее (сумка, еда).

Найдите партнера или группу.

4. Отслеживание прогресса и вознаграждение:

Записывайте в дневник тренировки, питание, самочувствие.

Отмечайте даже маленькие достижения.

Поощряйте себя за крупные цели (новая одежда, массаж), не противоречащие ЗОЖ.

5. Преодоление трудностей и поддержание мотивации:

Будьте готовы к неудачам, анализируйте их и возвращайтесь к целям.

Ищите новые источники вдохновения (книги, видео, общение).

Пробуйте новое, чтобы избежать рутины.

Слушайте тело – не перегружайте себя, давайте время на восстановление [2, 4].

Заключение. В конечном итоге, здоровье, ставшее привычкой, – это не просто отсутствие болезней. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Это возможность жить полной, активной и счастливой жизнью, наслаждаясь каждым днем. Это осознанный выбор, который приносит дивиденды на протяжении всей жизни, делая нас сильнее, выносливее и счастливее. Инвестиция в здоровье сегодня – это гарантия лучшего будущего завтра [5].

1. Ермилова, В. В. Формирование привычки к ЗОЖ у населения как фактор устойчивого развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / В. В. Ермилова, В. А. Турянская // Успехи гуманитарных наук. – 2024. – № 9. – С. 109-114. – DOI 10.58224/2618-7175-2024-9-109-114.

2. Ибрагимов, И. Ф. Здоровый образ жизни: как физическая культура может способствовать формированию здоровых привычек / И. Ф. Ибрагимов, Д. А. Бородинский // Тенденции развития науки и образования. – 2025. – № 120-5. – С. 140-143. – DOI 10.18411/trnio-04-2025-203.

3. Коваленко, В. Д. Физическая культура и спорт как основа формирования ЗОЖ / В. Д. Коваленко // Актуальные вопросы современной науки и образования: сборник статей XLVII Международной научно-практической конференции. В 2 ч., Пенза, 15 мая 2025 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2025. – С. 167-169.

4. Мудрая, К. В. Укрепление общественного здоровья и формирование культуры ЗОЖ: опыт и перспективы / К. В. Мудрая, Ю. Б. Власова // Здоровоохранение 2030: инновации и вызовы в условиях современности. К юбилею М.Я. Подлужной: Материалы докладов междисциплинарной всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пермь, 15 октября 2025 года. – Пермь: Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е.А. Вагнера, 2025. – С. 67-72.

5. Физическая культура в вузе как средство формирования культуры здоровья / А. К. Есельбаева, Л. Б. Семенкова, О. И. Меркель, Д. Р. Абдыкадырова // Современная педагогика: теория, методика, практика : сборник материалов международной научной конференции, Москва, 29–30 января 2015 года / под редакцией Н.К. Карповой. – Москва: Международный центр научно-исследовательских проектов, 2015. – С. 169-182.