

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА
«НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»**



НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: СОХРАНЯЯ ПРОШЛОЕ, СОЗДАЁМ БУДУЩЕЕ

**СБОРНИК СТАТЕЙ XL МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
СОСТОЯВШЕЙСЯ 30 АВГУСТА 2022 Г. В Г. ПЕНЗА**

**ПЕНЗА
МЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»
2022**

УДК 001.1
ББК 60
Н34

Ответственный редактор:
Гуляев Герман Юрьевич, кандидат экономических наук

Н34
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: СОХРАНЯЯ ПРОШЛОЕ, СОЗДАЁМ БУДУЩЕЕ:
сборник статей XL Международной научно-практической конференции. – Пенза:
МЦНС «Наука и Просвещение». – 2022. – 246 с.

ISBN 978-5-00173-466-6

Настоящий сборник составлен по материалам XL Международной научно-практической конференции «**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: СОХРАНЯЯ ПРОШЛОЕ, СОЗДАЁМ БУДУЩЕЕ**», состоявшейся 30 августа 2022 г. в г. Пенза. В сборнике научных трудов рассматриваются современные проблемы науки и практики применения результатов научных исследований.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Полные тексты статей в открытом доступе размещены в Научной электронной библиотеке Elibrary.ru в соответствии с Договором №1096-04/2016К от 26.04.2016 г.

УДК 001.1
ББК 60

© МЦНС «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022
© Коллектив авторов, 2022

ISBN 978-5-00173-466-6

ОБРАЗ ЖЕНЩИНЫ В ТВОРЧЕСТВЕ А.Н. САМОХВАЛОВА РОЗОВА КСЕНИЯ ЮРЬЕВНА	223
АРХИТЕКТУРА	226
«ЗЕЛЕНЫЕ» КРЫШИ В СТРОИТЕЛЬСТВЕ ЗДАНИЙ ВАЛЛИ ЛАЙМА АНДРЕЕВНА, МЕНЬШЕНИНА АННА АНДРЕЕВНА, ПОРЯДИН ВЛАДИСЛАВ СЕРГЕЕВИЧ	227
ИСТОРИЯ ВОРОНЕЖСКОГО ДОМА КУПЦА-ФАБРИКАНТА ПОТАПА НИКИТИЧА ГАРДЕНИНА МИРОНЕНКО ИОАНН МИХАЙЛОВИЧ, МИРОНЕНКО МАРИЯ МИХАЙЛОВНА	229
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	234
ВЛИЯНИЕ ВОЛНЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ СТРЕЛЬБ КУРСАНТОВ (СЛУШАТЕЛЕЙ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ЗЕЛЮТИН МИХАИЛ АЛЕКСАНДРОВИЧ, ПОДКОРЫТОВ ВСЕВОЛОД СЕРГЕЕВИЧ	235
УЧЕБНАЯ МОТИВАЦИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ШАРИНА КРИСТИНА АЛЕКСЕЕВНА	238
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	241
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ АЛЬТЕРГОТ АЛИНА АЛЕКСЕЕВНА	242

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

АЛЬТЕРГОТ АЛИНА АЛЕКСЕЕВНА

студент

ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

*Научный руководитель: Евграфов Иван Евгеньевич**к.п.н., доцент*

ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

Аннотация: в современном мире увеличивается влияние неблагоприятных факторов на организм, таких как загрязнение окружающей среды, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, стресс. Технологический прогресс привел к низкому уровню двигательной активности современного человека. Статья рассматривает значение физической культуры и спорта в жизни каждого человека, поможет в овладении знаниями в области организации здорового образа жизни.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, физическое воспитание, здоровье, здоровый образ жизни.

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Altergot Alina Alekseevna

Scientific adviser: Evgrafov Ivan Evgenievich

Abstract: In the modern world, the influence of adverse factors on the body, such as environmental pollution, sedentary lifestyle, improper diet, and stress, is increasing. Technological progress has led to a low level of motor activity of modern man. The article considers the importance of physical culture and sports in the life of every person, will help in mastering the knowledge in the field of organization of healthy lifestyle.

Key words: sport, physical culture, physical education, health, healthy lifestyle.

В социологии образ жизни – это жизнь человека. Сидячий образ жизни - это большой фактор риска распространенных заболеваний. Сидячий образ жизни - это медицинский термин, который используется для обозначения типа образа жизни с отсутствием или нерегулярной физической активностью. Человек, ведущий малоподвижный образ жизни, известный в разговорной речи как «couch potato», встречается как в развитых, так и в развивающихся странах. Сидячая работа, чтение, просмотр телевизора и использование компьютера в течение долгого дня практически не сопровождаются энергичными физическими упражнениями. Сидячий образ жизни может способствовать многим предотвратимым причинам смерти. Сидячий образ жизни - это образ жизни, при котором человек не занимается адекватной физической активностью, что обычно считается здоровым образом жизни. Отмечается длительное сидение, будь то вокруг телевизора, экрана компьютера или чего-то еще, люди, ведущие малоподвижный образ жизни, игнорируют физическую активность и занимаются теми видами деятельности, которые редко требуют какого-либо физического напряжения. Согласно новому исследованию, сидячий образ жизни может быть более опасным для здоровья, чем курение. Во всем мире было про-