

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Zvyagina E. V. Sayfutdinov S. V., Grishkevich M. S. 2018. Features of implementation of the program of the healthy lifestyle of students of higher education institution of physical culture of g. of Chelyabinsk. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 12-22 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

УДК 613.8

### **Особенности реализации программы здорового образа жизни студентов вуза физической культуры г. Челябинска**

**Звягина Екатерина Владимировна**

Доцент кафедры физиологии, кандидат педагогических наук,  
Уральский государственный университет физической культуры,  
ул. Орджоникидзе 1, г. Челябинск, 454091, Россия

E-mail: [zv-aev@mail.ru](mailto:zv-aev@mail.ru)

**Сайфутдинов Станислав Владиславович**

Студент 2-го курса, очного отделения, факультет зимних видов спорта,  
Уральский государственный университет физической культуры,  
ул. Орджоникидзе 1, г. Челябинск, 454091, Россия

E-mail: [zv-aev@mail.ru](mailto:zv-aev@mail.ru)

**Гришкевич Мария Сергеевна**

Студентка 3 курса, очное отделение, факультет летних видов спорта,  
Уральский государственный университет физической культуры,  
ул. Орджоникидзе 1, г. Челябинск, 454091, Россия

E-mail: [zv-aev@mail.ru](mailto:zv-aev@mail.ru)

---

#### **Следует цитировать / Citation:**

*Звягина Е.В., Сайфутдинов С.В., Гришкевич М. С. Особенности реализации программы здорового образа жизни студентов вуза физической культуры г. Челябинска // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №3(10). – С. 12-22. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

*Zvyagina E. V. Sayfutdinov S. V., Grishkevich M. S. 2018. Features of implementation of the program of the healthy lifestyle of students of higher education institution of physical culture of g. of Chelyabinsk. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 12-22 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

Поступило в редакцию / **Submitted** 12.05.2018

Принято к публикации / **Accepted** 25.06.2018

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Zvyagina E. V. Sayfutdinov S. V., Grishkevich M. S. 2018. Features of implementation of the program of the healthy lifestyle of students of higher education institution of physical culture of g. of Chelyabinsk. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 12-22 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

**Аннотация.** Изменившиеся условия существования общества в целом и отдельного индивида в частности определяются характером психофизиологических, социальных, политических нагрузок, что может спровоцировать срыв адаптационного потенциала, а, следовательно, негативные сдвиги в состоянии здоровья. В статье обобщен теоретический материал по теме осмысления понятий «Образ жизни» и «Здоровый образ жизни». Рассматривается взаимосвязь понятий с поведенческими реакциями, а также роль условий среды и деятельность как основы здорового образа жизни, его принципов. Далее авторы рассмотрели, как программа по внедрению, пропаганде здорового образа жизни реализуется в некоторых вузах Российской Федерации: Чувашский государственный университет (г. Чебоксары); Институт экономики, управления и права (г. Казань); Астраханский государственный архитектурно-строительный университет (по теоретическим источникам). Высшие учебные заведения стремятся осуществить и реализовать данные программы в различных и отличных друг от друга формах, при этом их объединяет общая цель приобщения большей части студенчества к здоровому образу жизни. Что касается реализации программы пропаганды здорового образа жизни в вузе физической культуры г. Челябинска (Уральского государственного университета физической культуры), то она включает теоретический и практический этап, которые реализуются на кафедрах естественно-научного цикла (кафедра анатомии, кафедра физиологии) в виде тематических конференций, в структурном подразделении «Спортивный клуб», в Межвузовском центре подготовки спортивных волонтеров. Все заинтересованные структурные подразделения привлекают студентов в качестве участников, зрителей, волонтеров к участию в спортивных мероприятиях городского, областного, всероссийского и международного масштабов. Анализируя реализацию программы по формированию и профилактики здорового образа жизни в условиях учебно-соревновательной и тренировочной деятельности в вузе физической культуры г. Челябинска сделан вывод о ее реализации в полном объеме, эффективность которой достигается благодаря перекресту традиционных методов (конференций, семинаров, кросс здоровья) и современных тенденций развития смежных областей.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, волонтерство, спортивный клуб, пропаганда, профилактика, студенты-спортсмены.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Zvyagina E. V. Sayfutdinov S. V., Grishkevich M. S. 2018. Features of implementation of the program of the healthy lifestyle of students of higher education institution of physical culture of g. of Chelyabinsk. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 12-22 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

## **Features of implementation of the program of the healthy lifestyle of students of higher education institution of physical culture of g. of Chelyabinsk**

**Zvyagina Ekaterina Vladimirovna**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physiology, Ural State University of Physical Culture, ul. Ordzhonikidze 1, Chelyabinsk, 454091, Russia

E-mail: [zv-aev@mail.ru](mailto:zv-aev@mail.ru)

**Sayfutdinov Stanislav Vladislavovich**

Second-year student, Ural State University of Physical Culture, Ul. Ordzhonikidze 1, Chelyabinsk, 454091, Russia

E-mail: [zv-aev@mail.ru](mailto:zv-aev@mail.ru)

**Grishkevich Maria Sergeevna**

3-year student, Ural State University of Physical Culture, Ul. Ordzhonikidze 1, Chelyabinsk, 454091, Russia

E-mail: [zv-aev@mail.ru](mailto:zv-aev@mail.ru)

**Annotation.** The changed conditions for the existence of society as a whole and for an individual in particular are determined by the nature of psychophysiological, social, political pressures, which can provoke a disruption in the adaptive potential, and, consequently, negative changes in the state of health. The article summarizes the theoretical material on the conceptualization of the concepts "Lifestyle" and "Healthy way of life". The interrelation of concepts with behavioral reactions, as well as the role of environmental conditions and activity as the basis of a healthy lifestyle, its principles are considered. Next, the authors considered how the program to introduce, promote healthy lifestyles is implemented in some universities of the Russian Federation: Chuvash State University (Cheboksary); Institute of Economics, Management and Law (Kazan); Astrakhan State University of Architecture and Civil Engineering (according to theoretical sources). Higher educational institutions strive to implement and implement these programs in different and different forms, while they are united by a common goal of involving

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Zvyagina E. V. Sayfutdinov S. V., Grishkevich M. S. 2018. Features of implementation of the program of the healthy lifestyle of students of higher education institution of physical culture of g. of Chelyabinsk. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 12-22 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

the greater part of the students in a healthy lifestyle. As for the implementation of the program for the promotion of healthy lifestyles in the University of Physical Education in Chelyabinsk (Ural State University of Physical Culture), it includes a theoretical and practical stage that is realized at the departments of the natural science cycle (the Department of Anatomy, Department of Physiology) in the form of thematic conferences, in the structural division "Sports Club", in the Intercollegiate Training Center for Sports Volunteers. All interested structural units attract students as participants, spectators, volunteers to take part in sports events of the city, regional, all-Russian and international scales. Analyzing the implementation of the program for the formation and prevention of healthy lifestyles in the conditions of training, competition and training activities in the University of Physical Education in Chelyabinsk, a conclusion has been made about its full implementation, the effectiveness of which is achieved through the crossroads of traditional methods (conferences, seminars, cross health) and modern trends in the development of related areas.

**Key words:** healthy lifestyle, volunteering, sports club, propaganda, prevention, student athletes.

**Актуальность.** Здоровый образ жизни в современном обществе становится не просто отдаленным понятием связанным с занятием физкультурой и отказом от вредных привычек, но постепенно приобретает статус культа. Изменившиеся условия существования общества в целом и отдельного индивида в частности определяются характером психофизиологических, социальных, политических нагрузок, что может спровоцировать срыв адаптационного потенциала, а, следовательно, негативные сдвиги в состоянии здоровья. Жить по принципам здорового образа жизни это значит принимать активное участие во всех областях жизнедеятельности, причем зачатую максимально различных областях. Смена деятельностных сфер, оптимальный условия труда и полноценный отдых предохраняют от нервно-психических перегрузок мозговую деятельность, сердечно-сосудистую систему. Таким образом, здоровый образ жизни обеспечивает систему жизненных ориентиров, фундамент нравственных традиций результатом чего становится профилактика заболеваний, основа долголетия, психофизиологического благополучия.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Zvyagina E. V. Sayfutdinov S. V., Grishkevich M. S. 2018. Features of implementation of the program of the healthy lifestyle of students of higher education institution of physical culture of g. of Chelyabinsk. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 12-22 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

**Методы исследования.** В написании данной статьи нами были использованы в основном теоретические методы исследования. Данная тема требует выявления фактов развертывания и реализации программы здорового образа жизни в вузе физической культуры г. Челябинска. Для оценки данного процесса на месте первоначально необходимо было изучить, проанализировать, сравнить, обобщить, экстраполировать и конкретизировать материал по данной теме в разных вузах страны.

**Результаты исследования.** Анализируя теоретические источники, мы обратили внимание на вопросы теоретического осмысления категорий «Образ жизни» и «Здоровый образ жизни». Например, А. В. Пилюшенко [1] в статье особое внимание уделяют вопросам разработки прикладных поведенческих рекомендаций, методике пропаганды и популяризации здорового образа жизни населения, проблемам его реализации отдельными социальными группами. Авторы рассуждают о понятии здорового образа жизни [2], его связи с поведенческими реакциями. Далее говорится о том, что большинство занимающихся теоретическим осмыслением образа жизни приходят к тому, что образ жизни — это определенный способ жизнедеятельности людей. Авторы на основе роли условий среды в определении образа жизни и выделяют два подхода: 1) условия среды не включены в образ жизни, а являются факторами, его обуславливающими; 2) условия среды являются составляющей образа жизни наряду с его жизнедеятельностью. Мы приходим к выводу, что условия среды имеют тесную связь с деятельностью человека, и образ жизни реализуется при единстве деятельности и условий. Нельзя исключать поведенческие нормы социально-экономического общества при влиянии на образ жизни. Однако никакие сторонние политические, экономические, культурные силы не могут принудить соблюдать принципы ЗОЖ, если не будет личной мотивации и активной позиции самого индивида.

Изучая опыт других университетов, мы выявили, что данный вопрос во многих вузах страны занимает одно из центральных мест. Например, представители Чувашского государственного университета, г. Чебоксары, Институт экономики, управления и права, г. Казань [3] поднимают проблему здорового образа жизни и качества здоровья населения в целом. В данных вузах в процессе подготовки специалистов используют и применяют знания и навыки по охране и укреплению здоровья детей в дошкольных образовательных организациях, в процесс обучения внедряются здоровьесберегающие

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Zvyagina E. V. Sayfutdinov S. V., Grishkevich M. S. 2018. Features of implementation of the program of the healthy lifestyle of students of higher education institution of physical culture of g. of Chelyabinsk. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 12-22 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

образовательные технологии. Особое место в данной работе отводится ознакомлению с понятием «качество жизни больного» с позиции оптимального состояния.

Настоящее время требует внедрения в пропаганду и профилактику ЗОЖ современных способов влияния, одним из вариантов был предложен О. О. Куралева, С. М. Кинжуваева [4] (Астраханский государственный архитектурно-строительный университет) - внедрение «флешмобов» в спортивную жизнь студентов в целях пропаганды здорового образа жизни. Авторы статьи определяют «флешмоб», как метод формирования позитивного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни, доказывая эффективность, в сравнении с обычными физическими упражнениями, по нескольким причинам: массовость, многократное повторение и высокая интенсивность, визуальный контакт с ведущим по технике выполнения упражнения.

Основной идеей по определению «Здорового образа жизни» это некий рекомендовано-регламентированный «свод шаблонных действий» [5, 6], способствующих укреплению и сохранению здоровья.

**Целью** данной статьи является рассмотреть особенности реализации программа здорового образа жизни у студентов вуза физической культуры г. Челябинска.

Для повышения эффективности профильной деятельности по предупреждению и преодолению вредных привычек в Уральском государственном университете физической культуры (УралГУФК) применяются методы педагогического воздействия, направленные на «укрепление самосознания у молодежи в целях противостоять данному явлению» [7, 8]. С этой целью в апреле ежегодно на кафедрах естественно-научного цикла (кафедра анатомии, кафедра физиологии) проходят познавательно-профилактические конференции [9, 10] под общей тематикой «Общество здорово, если есть здоровое поколение». Круг вопросов, которые охватывает кафедра анатомии на конференции направлена на профилактику вредных привычек: ознакомления с ними, последствиями влияния, методиками профилактики. Конференция 2017-2018 г. охватила следующие направления: особенности быстрой еды: фаст-фуд, пищевые добавки, гиподинамия, насвай, табакокурение, алкоголь и т. д.

Межвузовская конференция УралГУФК «Профилактика наркомании: физиологические и патофизиологические аспекты, которые проводятся на

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Zvyagina E. V. Sayfutdinov S. V., Grishkevich M. S. 2018. Features of implementation of the program of the healthy lifestyle of students of higher education institution of physical culture of g. of Chelyabinsk. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 12-22 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

кафедре физиологии является одним из звеньев комплекса социально-образовательных и методико-психологических мероприятий. Конференции вуза направлены на предупреждение развития и ликвидацию негативных социальных и медикологических последствий злоупотребления психотропными веществами.

Практическая реализация программы здорового образа жизни реализуется за счет организованного на базе УралГУФК структурного подразделения «Спортивный клуб» [11], который реализует разного рода задачи, от общих для всех направлений в вузе, до наиболее специализированных.

Целями подразделения являются: 1) формирование здорового образа жизни, позитивных жизненных качеств обучающихся, их гражданское и патриотическое воспитание; 2) выявление сильнейших спортсменов и команд для участия в межрегиональных и Всероссийских соревнованиях среди студентов; 3) укрепление спортивных традиций образовательных организаций высшего образования Челябинской области; 4) повышения уровня физической подготовленности и спортивного мастерства студентов; 5) развитие спортивно-массовой работы в образовательных организациях высшего образования Южного Урала. «Спортивный клуб» УралГУФК проводит спартакиады по нескольким видам спорта в частности: мини-футбол (апрель) - базе стадиона «Центральный»; легкоатлетический кросс (девушки 2 км, юноши 3 км). Необходимо подчеркнуть массовость данных событий, так как от каждой кафедры на участие выставляется одна команда. Основными задачи данной формы соревнований является: формирование практических умений и навыков по организации и проведению соревнований по определенному виду, а также выявление сильнейших спортсменов университета, определение уровня физической подготовленности студентов. Данный комплексный подход, который в себе сочетает теоретико-методологическое и практическое направления к особенностям формирования здорового образа жизни, способствует расширению позитивных жизненных установок у студентов университета.

Также на базе нашего университета создан Межвузовский центр подготовки спортивных волонтеров. Целями которого является: 1) Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, акций и других общественно-полезных дел для осуществления подготовки спортивных волонтеров; 2) Самореализация и повышение уровня профессиональной подготовки студентов

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Zvyagina E. V. Sayfutdinov S. V., Grishkevich M. S. 2018. Features of implementation of the program of the healthy lifestyle of students of higher education institution of physical culture of g. of Chelyabinsk. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 12-22 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

по воспитательной, физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности; 3) Способствовать формированию здорового образа жизни, отношения к физической культуре и спорту, профилактики наркомании и ассоциативного поведения среди детей, подростков и молодежи; 4) массовое вовлечение детей подростков молодежи в физкультурно-оздоровительную деятельность, занятия спортом; 5) совершенствование и поиск новых форм работы по профилактике наркомании и ассоциативного поведения. Волонтеры центра являются участниками различных спортивно-массовых мероприятий и акций, направленных на популяризацию здорового образа жизни среди населения.

Студенты нашего вуза ежегодно принимают участие в качестве волонтеров на всероссийских акциях таких как: «День бега», «Лыжня России», «День физкультурника», «Зелёный марафон» [11, 12].

Волонтеры центра активно участвуют в реализации ВФСК ГТО на территории Челябинской области путем участия в мероприятиях по выполнению нормативов среди разных категорий граждан. Так же волонтеры университета участвуют в крупнейших мировых спортивных мероприятиях таких как олимпийские игры в Сочи, всемирная универсиада в г. Казань. Чемпионат мира по танцевальному спорту, юниорский чемпионат мира по хоккею и т.п.

**Заключение.** Таким образом, анализируя реализацию программы по формированию и профилактики здорового образа жизни в условиях учебно-соревновательной и тренировочной деятельности в вузе физической культуры г. Челябинска мы пришли к выводу, что она реализуется в полном объеме, привлекая к участию достаточно большой объем студентов, в той или иной степени приобщая к принципам здорового образа жизни. Особенно эффективным это становится благодаря перекресту традиционных методов (конференций, семинаров, кросс здоровья) и современных тенденций развития смежных областей: видео блоги, флешмобы и др.

### Библиографический список

1. Пилюшенко А. В. Вопросы теоретического осмысления категорий «образ жизни» и «здоровый образ жизни» // Вестник Томского государственного университета. 2015. № 398. С. 50-54



Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Zvyagina E. V. Sayfutdinov S. V., Grishkevich M. S. 2018. Features of implementation of the program of the healthy lifestyle of students of higher education institution of physical culture of g. of Chelyabinsk. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 12-22 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

2. Петрова Т.Ю. Понятия «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни»: общее и особенное // Осовские педагогические чтения «Образование в современном мире: новое время - новые решения». 2014. № 1. С. 573-576.

3. Смирнова Т. Л., Никифорова В. Н., Емельянова М. В. Формирование представлений о здоровом образе жизни и качестве жизни в учебных заведениях Чувашской республики // Эффективные системы менеджмента: качество, инновации, устойчивое развитие. 2016. Том 1. № 5. С. 78.

4. Куралева О. О., Кинжуваева С. М. Внедрение флешмобов в спортивную жизнь студентов в целях пропаганды здорового образа жизни // Потенциал интеллектуально одаренной молодежи - развитию науки и образования. 2017. С. 400-403.

5. Курило А. А. Здоровый образ жизни и спорт - залог нашей долгой и счастливой жизни // Science Time. 2016. № 4 (28). С. 459-461.

6. Звягина Е. В. Система становления ценностных ориентаций учащейся молодежи в образовательном процессе как социальная детерминанта // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. 2016. С. 112-117.

7. Макунина О.А., Быков Е.В., Коломиец О.И., Якубовская И.А. Режим дня студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2018. Т. 17. № 1. С. 50-55.

8. Стрижов С.А. Здоровый образ жизни - путь к повышению качества жизни // Социология власти. 2010. № 3. С. 36-42.

9. Щепкина О. И., Филипова В. Н., Китаева К. А., Болучевская О. А. Здоровый образ жизни, как возможность полноценной жизни человека // Система ценностей современного общества. 2011. № 17-2. С. 196-197.

10. Коломиец О.И., Петрушкина Н.П., Быков Е.В. Особенности метаболических адаптационных изменений при различных физических нагрузках наука // Инновации. Технологии. 2017. № 1. С. 207-216.

11. Спортивный клуб ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» (официальная группа в контакте). Режим доступа: [https://vk.com/sc\\_uralgufk](https://vk.com/sc_uralgufk) (дата обращения 19.04.2018).

12. Отдел по внеучебной и воспитательной работе Уральского государственного университета физической культуры (официальная группа в

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Zvyagina E. V. Sayfutdinov S. V., Grishkevich M. S. 2018. Features of implementation of the program of the healthy lifestyle of students of higher education institution of physical culture of g. of Chelyabinsk. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 12-22 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

контакте). Режим доступа: <https://vk.com/uralgufkovvr> (дата обращения 19.04.2018).

## REFERENCES

1. Pilyushenko A. V. 2015. Voprosy teoreticheskogo osmysleniya kategorii «obraz zhizni» i «zdorovyi obraz zhizni». Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta, 398, pp. 50-54 (In Russian).

2. Petrova T.Yu. 2014. Ponyatiya «zdorovyi stil' zhizni» i «zdorovyi obraz zhizni»: obshchee i osobennoe. Osovskie pedagogicheskie chteniya «Obrazovanie v sovremennom mire: novoe vremya - novye resheniya», 1, pp. 573-576 (In Russian).

3. Smirnova T. L., Nikiforova V. N., Emel'yanova M. V. 2016. Formirovanie predstavlenii o zdorovom obraze zhizni i kachestve zhizni v uchebnykh zavedeniyakh Chuvashskoi respubliki. Effektivnye sistemy menedzhmenta: kachestvo, innovatsii, ustoichivoe razvitie. T. 1, 5, pp. 78 (In Russian).

4. Kuraleva O. O., Kinzhuvaeva S. M. 2017. Vnedrenie fleshmobov v sportivnuyu zhizn' studentov v tselyakh propagandy zdorovogo obraza zhizni. Potentsial intellektual'no odarennoi molodezhi - razvitiyu nauki i obrazovaniya, pp. 400-403 (In Russian).

5. Kurilo A. A. 2016. Zdorovyi obraz zhizni i sport - zalog nashei dolgoi i schastlivoi zhizni. Science Time, 4 (28), pp. 459-461 (In Russian).

6. Zvyagina E. V. 2016. Sistema stanovleniya tsennostnykh orientatsii uchashchiysya molodezhi v obrazovatel'nom protsesse kak sotsial'naya determinant. Sistema menedzhmenta kachestva v vuze: zdorov'e, obrazovannost', konkurentosposobnost', pp. 112-117 (In Russian).

7. Makunina O.A., Bykov E.V., Kolomiets O.I., Yakubovskaya I.A. Rezhim dnya studentov v usloviyakh sochetannogo vliyaniya umstvennykh i fizicheskikh nagruzok. 2018. Nauchno-sportivnyi vestnik Urala i Sibiri. T. 17, 1, pp. 50-55 (In Russian).

8. Strizhov S.A. 2010. Zdorovyi obraz zhizni - put' k povysheniyu kachestva zhizni. Sotsiologiya vlasti, 3, pp. 36-42 (In Russian).

9. Shchepkina O. I., Filipova V. N., Kitaeva K. A., Boluchevskaya O. A. 2011. Zdorovyi obraz zhizni, kak vozmozhnost' polnotsennoi zhizni cheloveka. Sistema tsennostei sovremennogo obshchestva, 17-2, pp. 196-197 (In Russian).

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Zvyagina E. V. Sayfutdinov S. V., Grishkevich M. S. 2018. Features of implementation of the program of the healthy lifestyle of students of higher education institution of physical culture of g. of Chelyabinsk. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 12-22 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

10. Kolomiets O.I., Petrushkina N.P., Bykov E.V. 2017. Osobennosti metabolicheskikh adaptatsionnykh izmenenii pri razlichnykh fizicheskikh nagruzkakh nauka. Innovatsii. Tekhnologii, 1, pp. 207-216 (In Russian).

11. Sportivnyi klub FGBOU VO «Ural'skii gosudarstvennyi universitet fizicheskoi kul'tury» (ofitsial'naya gruppa v kontakte) (In Russian). URL: [https://vk.com/sc\\_uralgufk](https://vk.com/sc_uralgufk) (Accessed: 19.04.2018).

12. Otdel po vneuchebnoi i vospitatel'noi rabote Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoi kul'tury (ofitsial'naya gruppa v kontakte) (In Russian). URL: <https://vk.com/uralgufkovvr> (Accessed: 19.04.2018).