

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» (НА ПРИМЕРЕ СЛЕТА ОТЛИЧНИКОВ РОССИИ)

Звягина Екатерина Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физиологии. Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия. E-mail: zv-aev@mail.ru

Шептицкая Анастасия Владимировна

Студентка кафедры теории и методики бокса. Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск. Россия. E-mail: nastena.burova.1999@mail.ru

Сайфутдинов Станислав Владиславович

Студент очного отделения факультета зимних видов спорта. Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия

IMPLEMENTATION OF THE PROGRAM HEALTHY LIFE (ON THE EXAMPLE OF THE DISTANCE OF EXCELLENT RUSSIA)

Zvyagina Ekaterina Vladimirovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physiology. Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia. E-mail: zv-aev@mail.ru

Sheptytsky Anastasia Vladimirovna

Student of the theory and methods of boxing. Ural State University of Physical Education. Chelyabinsk. Russia. E-mail: nastena.burova.1999@mail.ru

Sayfutdinov Stanislav Vladislavovich

Second-year student. Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia

Следует цитировать / Citation:

Звягина Е. В., Шептицкая А. В., Сайфутдинов С. В. Реализация программы «Здоровый образ жизни» (на примере слета отличников России) // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 2 (13). — С. 156–162. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Zvyagina E. V., Sheptytsky A. V., Sayfutdinov S. V. Mplementation of the program healthy life (on the example of the distance of excellent Russia). Health, Physical Culture and Sports, 2 (13), pp. 156–162 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 19.03.2019

Принято к публикации / Accepted 12.03.2019

Аннотация. В статье представлен обзор слета студентов вузов физической культуры и спорта России, который проходил с 29 сентября по 7 октября 2018 г. в Сочи на базе оздоровительного комплекса «Дагомыс».

В состав участников слета вошли крупнейшие вузы физической культуры и спорта России: Уральский государственный университет физической культуры (Челябинск и его филиал в Екатеринбурге); Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Москва); Московская государственная академия физической культуры (Малаховка); Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург); Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (Казань); Воронежский государственный институт физической культуры (Воронеж); Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (Смоленск); Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (Омск); Чайковский государственный институт физической культуры (Чайковский); Великолукская государственная академия физической культуры (Великие Луки); Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта (Якутск) и др.

В организационный комитет вошли представители всех вышеперечисленных вузов: ректоры, проректоры, деканы факультетов и заведующие кафедрами.

Ключевые слова: слет отличников, студенты, вузы физической культуры и спорта, здоровый образ жизни.

Annotation. The article presents an overview of the meeting of students of universities of physical culture and sports of Russia, which took place from September 29 to October 7, 2018 in Sochi on the basis of the health complex “DAGOMYS” and which was attended by more than 100 students and teachers of sports universities in Russia. The structure includes the largest universities of physical culture and sports of Russia: Ural state University of physical culture (Chelyabinsk and Yekaterinburg branch); Russian state University of physical culture, sports, youth and tourism (Moscow); Moscow state Academy of physical culture (Kansas city); national state University of physical culture, sport and health named after P.F. Lesgaft (Saint — Petersburg); Volga region state Academy of physical culture, sport and tourism (Kazan, Russia); Voronezh state Institute of physical education (Voronezh, Russia); Smolensk state Academy of physical culture, sport and tourism (Smolensk); Siberian state University of physical culture and sports (Omsk); Tchaikovsky state Institute of physical culture (Tchaikovsky); Velikolukskaya state Academy of physical culture (Velikie Luki); Churapchinsky state Institute of physical culture and sports (Yakutsk) and others. The organizing Committee includes representatives of all the above universities: rectors, Vice-rectors, deans of faculties and heads of departments. The purpose of the meeting of universities of physical culture was to promote a healthy lifestyle. The meeting was held in an informal atmosphere to establish communication between universities, exchange of useful information and experience, participation in creative, intellectual and sports competitions. Based on the analysis of the program for the formation and prevention of healthy lifestyles, citing the example of the gathering of honors, it can be concluded that the program involves a large number of students from different universities, thereby expanding the possibility of transferring experience and knowledge about the methods of familiarizing with the principles of a healthy lifestyle.

Keywords: rally honors, students, universities of physical culture and sports, healthy lifestyle.

Актуальность. Здоровый образ жизни приобретает массовый характер, становится модным увлечением. Жить

по принципам здорового образа жизни — это принимать активное участие во всех областях жизнедеятельности, причем зачатую макси-

мально различных областях [1]. Здоровый образ жизни обеспечивает систему жизненных ориентиров, результатом которых становится профилактика заболеваний, основа долголетия, достижение психофизиологического благополучия.

Методы исследования. В написании данной статьи нами были использованы в основном теоретические методы исследования. Данная тема требует выявления мотивирующих фактов для того, чтобы жить по принципам здорового образа жизни. Для оценки данного процесса необходимо было изучить, проанализировать, сравнить, обобщить, экстраполировать и конкретизировать материал по данной теме, собранный в разных вузах страны.

Цель данной статьи — рассмотреть особенности реализации программы здорового образа жизни у студентов вуза физической культуры Челябинска по итогам слета студентов-отличников вузов физической культуры России.

Результаты исследования. Участников слета характеризует широкое географическое представительство: страны ближнего и дальнего зарубежья (Казахстан и Болгария); различные регионы Российской Федерации (Москва, Санкт-Петербург, Ульяновск, Челябинск, Екатеринбург, Республика Якутия и др.).

В рамках слёта каждое утро планировался, а затем выполнялся план дня. Обязательная зарядка, а также спартакиады по следующим видам спорта: волейбол, футбол, стритбол, настольный теннис, функциональное многоборье, стрельба из лука и арбалета. Также были проведены национальные праздники сабантуй и Якутские игры.

Турнир по стритболу продлился три соревновательных дня. Согласно положению игры в состав играющей команды входят двое юношей и одна девушка, а также запасные члены команды. Все команды были разделены на две группы: группа А — 5 команд, группа В — 6 команд. Все игры проходили в упорной и в равной борьбе, никто не хотел уступать. По итогам группового этапа были определены четыре лучших команды, которым предстояла борьба за звание победителя данного вида спартакиады. Ими стали команды Великолукской госу-

дарственной академии физической культуры (ВЛГАФК), Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСиТ), Московская государственная академия физической культуры (МГАФК) и Российский государственный университет физической культуры (РГУФК). Финальная стадия стала украшением турнира, все игры были по-настоящему зрелищными. В результате тройка призёров выглядит так: 1-е место — ВЛГАФК, 2-е место — МГАФК, 3-е место — СГАФКСиТ.

Турниры по волейболу были самыми продолжительными и заняли четыре дня. Согласно регламенту в состав команды входили четверо юношей и две девушки. На групповом этапе команды были разделены на три группы: в двух группах по 4 команды, а в одной — 3. Уральский государственный университет физической культуры (УралГУФК), СГАФКСиТ, РГУФКСМиТ, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (НГУ им. П. Ф. Лесгафта) — такова была четверка лучших команд после группового этапа и стыковых матчей. И эти команды вступили главную стадию соревнований — финальную. Все игры были захватывающими и собрали немало зрителей. По итогам финальной стадии была определена тройка призёров: 1-е место — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2-е место — РГУФКСМиТ, 3-е место — СГАФКСиТ.

Соревнования по футболу были выездными и прошли за один соревновательный день на спортивном комплексе, находящемся в десяти минутах от базы проведения слёта. Согласно положению, в состав команды входили пять полевых игроков, один вратарь, четверо запасных. Все команды были разделены на две группы: 5 и 6 команд. Все игры были интересными. По итогам группового этапа были определены четыре лучших команды: УралГУФК, НГУ им. П. Ф. Лесгафта, МГАФК, СГАФКСиТ. Команды образовали два полуфинала — в первом сошлись команды УралГУФК и СГАФКСиТ, а во втором НГУ им. П. Ф. Лесгафта и МГАФК. В результате полуфиналов МГАФК и СГАФКСиТ прошли в финал, а УралГУФК и НГУ

им. П. Ф. Лесгафта оспорили третье место. После этих матчей тройка призёров обрела такой вид: 1-е место — МГАФК, 2-е место — СГАФКСиТ, 3-е место — НГУ им. П. Ф. Лесгафта.

Турнир по настольному теннису прошёл за один день. По положению каждую команду должны были представлять двое спортсменов — юноша и девушка. После жеребьевки была составлена игровая сетка поединков. Матчи были захватывающими, зрители буквально не могли оторвать глаз от теннисных столов. Результаты следующие: юноши — 1-е место — Илья Конашков (СГАФКСТ), 2-е место — Даниил Алексеев (ВЛГАФК), 3-е место — Кирилл Сасовский (УралГУФК); девушки: 1-е место — Ангелина Сезина (ВГИФК), 2-е место — Ксения Шведова (РГУФКСМиТ), 3-е место — Елизавета Ружицкая (УралГУФК).

Соревнования по стрельбе из лука и арбалета проводились параллельно с футбольным турниром. Согласно положению команды состояли из двух человек — юноши и девушки. Все участники проходили инструктаж. Ход соревнований: до квалификации стрелки команд производят один «пробный» выстрел, квалификация состоит из выполнения выстрелов членами команды (3+3 выстрела). По результатам перестрелки были определены 4 лучшие команды, набравшие наибольшее количество очков, которые прошли в финал. Именно там определялись победители и призёры: 1-е место — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2-е место — СГАФКСиТ, 3-е место — ПГАФКСиТ.

Еще одним видом спартакиады, помимо всех перечисленных выше, было функциональное многоборье. Каждая команда должна была выставить четыре человека: двое юношей и две девушки. Этот вид проходил в формате эстафеты, участники выступали попарно: юноша с юношей, девушка с девушкой. Ход эстафеты: на старте выполняются приседания с партнёром, после чего ускорение на противоположную сторону площадки, где участники выполняют попарные отжимания (юноши) или попарное поднятие туловища с положения лёжа (девушки). Победила команда, показавшая наименьшее время. Команда ВГИФК показала лучшее время — 03:59:02, а 2-е и 3-е

места заняли УралГУФК (04:09:40) и МГАФК (04:12:83) соответственно.

Также были организованы национальные праздники: сабантуй и якутские игры. В ходе сабантуя было проведено шесть конкурсов. «Бег с яйцом» — команды делятся на три забега по 3, 3 и 4 команды в каждом. Из каждого забега в финал выходит победившая команда. От одной команды выступала одна девушка. Её задача — пробежать дистанцию с ложкой во рту и яйцом в ней. Для конкурса «Бег в мешках» команды делятся на три забега по 3, 3 и 4 команды в каждом. Из каждого забега в финал выходит победившая команда. Победители определяются в финальном забеге. Участвуют по одному представителю от команды (юноша). Задача — как можно быстрее прийти к финишу. В конкурсе «Конные скачки» участвуют два представителя от команды (юноша и девушка). Команды делятся по такому же принципу. Нужно было как можно быстрее прийти к финишу с товарищем за спиной. В перетягивании каната от каждой команды участвуют пять человек, их задача — перетянуть канат в свою сторону. В конкурсе «Перетягивание палки» участвует один представитель от команды (юноша). Задача игрока — перетянуть палку к себе. В шестом конкурсе «Оливки из кефира» участвует один представитель от команды, который должен был как можно быстрее достать оливки из кефира.

В целом, сабантуй прошёл весело и задорно. Одним из главных и самых интересных состязаний была традиционная борьба в рамках якутских игр.

Не обошлось на этом слёте без умственных баталий. Были проведены научные дебаты, тема которых «Участие в соревнованиях под флагом своей страны является высшей ценностью каждого спортсмена». Каждый поединок — противостояние двух команд, одна из которых принимала сторону «Утверждение», а другая сторону «Отрицание». От каждой команды выступали по три спикера. Дебаты проходили в следующем формате: у каждого спикера была одна минута, чтобы изложить свою позицию и аргументиро-

вать её, еще одну минуту надо было отвечать на вопросы, которые задаёт команда соперника. Оценивало выступление команд компетентное жюри, состоящее из трех человек. В состав жюри входили представители вузов, не участвующих в текущем поединке. Для зрителей дебаты представляли огромный интерес, ведь можно было узнать новые факты из биографии великих спортсменов, а также много неординарных случаев, которые когда-то с ними произошли.

Еще одно направление, которое было представлено на слёте, — это творчество. Данный блок реализовывался в течение пяти дней. В первый день слёта состоялось торжественное представление команд, так называемая «Визитка». Все команды довольно ярко представляли свои университеты, используя различные средства — танцы, песни, видео, смешные сценки. Торжественное открытие слёта прошло во второй день, так как несколько команд не смогли приехать в первый день. Также во второй день был проведен конкурс «Голоса слёта». Участникам было дано задание — показать на сцене «живой музыкальный клип», у каждой команды своя тематика и песня. Время было ограничено: всего лишь 5–6 часов на подготовку, а ведь параллельно идут спартакиада и дебаты. Это была нелёгкая задача, однако и все команды выступили достойно, но победу одержала команда УралГУФК.

На третий день был проведен конкурс «Камеди слёт». Условия все те же, что в предыдущем конкурсе: задание и тематику команды получили только утром. Темой была выбрана «Студенческая жизнь». Несмотря на корот-

кий срок подготовки, все выступления получились смешными и задорными. На пятый день участникам представилась возможность перезагрузиться и отдохнуть от спартакиады, дебатов и творческих конкурсов, так как всех ждала экскурсия в Олимпийский парк города Сочи. Ребята погуляли, вживую могли увидеть наследие Олимпийских игр 2014 г., а также получили заряд положительных эмоций. В шестой день прошел конкурс «Мистер и мисс слёт». У данного конкурса был очень интересный формат — никаких традиционных единоличных участия, только парами, которые составлялась из представителей разных университетов. Для участников это было полной неожиданностью, но они смогли преодолеть все и отлично показали не только себя, но и достоинства своего партнёра, с которым познакомились буквально пару дней назад. В последний день слёта было торжественное закрытие. Выступление танцоров, вокалистов, поэтов, гимнасток — это было по-настоящему ярко и красиво.

Заключение. Таким образом, анализируя реализацию программы по формированию здорового образа жизни и профилактики заболеваний на примере слета отличников в условиях учебно-соревновательной и тренировочной деятельности в вузах физической культуры России, мы пришли к выводу, что она реализуется в полном объеме, привлекая к участию достаточно большой объем студентов из разных вузов, городов и стран, расширяя возможности передачи опыта и накопленных знаний о методиках, приемах приобщения к принципам здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Быков Е. В., Макунина О. А., Коломиец О. И., Коваленко А. Н. Организация мониторинга состояния здоровья студентов в Уральском государственном университете физической культуры // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2017. № 1. С. 3–9.
2. Гурьев С. В. Проблема социальных способов воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 1 (12). С. 65–78. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.
3. Диогенова К. С., Звягина Е. В. Влияние факторов режима дня на здоровье студентов, занимающихся спортом // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 4. С. 37–48. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4748> (дата обращения: 29.09.2018).

4. 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/zosh/article/view/4496>.

5. Пятунина О. И. Особенности физической подготовленности студенческой молодежи, обучающейся в АГГПУ им. В. М. Шукшина // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2018. № 1 (8). С. 16–26. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3813>.

6. Романова Е. В., Готовчикова Л. В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой (на примере студентов алтайского края) // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2017. № 1 (4). С. 49–59. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739>.

7. Талызов С. Н. Основы здорового образа жизни студента // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2016. Т. 1, № 3. С. 16–21.

8. Харина И. Ф., Звягина Е. В., Быков Е. В., Макунина О. А. Особенности психофизиологических показателей студентов с признаками дефицита внимания в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок // *Вестник Новосибирского государственного педагогического университета*. 2018. Т. 8. № 3. С. 181–197.

9. Ярушин, С. А. Педагогическое обеспечение формирования здоровья студентов // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2016. Т. 1, № 1. С. 7–14.

10. Amy C. Reynolds, Lisa J. Meltzer, Jillian Dorrian, Stephanie A. Centofanti, Sarah N. Biggs PhDe Impact of high-frequency email and instant messaging (E/IM) interactions during the hour before bed on self-reported sleep duration and sufficiency in female Australian children and adolescents. *Sleep Health*. 2019. Vol. 5, pp. 64–67.

11. Seiko Miyata, Akiko Noda Delayed sleep/wake rhythm and excessive daytime sleepiness correlate with decreased daytime brain activity during cognitive task in university students. *Journal Biological Rhythm Research*. 2019. Vol. 50, pp. 171–179.

REFERENCES

1. Bykov E. V., Makunina O. A., Kolomic O. I., Kovalenko A. N. 2017. Organizaciya monitoringa sostoyaniya zdorov'ya studentov v Ural'skom gosudarstvennom universitete fizicheskoy kul'tury. *Nauchno-sportivnyj vestnik Urala i Sibiri*, 1 (13), pp. 3–9 (in Russian).

2. Gur'ev S. V. 2019. Problema social'nyh sposobov vozdejstviya na organizaciyu racional'nogo rezhima truda i otdyha studentov. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta*, 1, pp. 65–78. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian).

3. Diogenova K. S., Zvyagina E. V. 2018. Vliyanie faktorov rezhima dnya na zdorov'e studentov, zanimayushchihsya sportom. *Health, Physical Culture and Sports*, 4, pp. 37–48 URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4748> (accessed: 29.09.2018) (in Russian).

4. Zvyagina E. V., Sajfutdinov S. V., Grishkevich M. S. 2018. Osobennosti realizacii programmy zdorovogo obraza zhizni studentov vuza fizicheskoy kul'tury g. CHelyabinska. *Health, Physical Culture and Sports*, 3, pp. 12–22. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4496> (accessed: 12.05.2018) (in Russian).

5. Pyatunina O. I. 2018. Osobennosti fizicheskoy podgotovlennosti studencheskoj molodezhi, obuchayushchejsya v AGGPU im. V. M. SHukshina. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta*, 1, pp. 16–26. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3813> (in Russian).

6. Romanova E. V., Gotovchikova L. V. 2017. Motivaciya molodezhi k zanyatijam fizicheskoy kul'turoj (na primere studentov altajskogo kraja). *Health, Physical Culture and Sports*, 1, pp. 49–59. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739> (in Russian).

7. Talyzov S. N. 2016. Osnovy zdorovogo obraza zhizni studenta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya, 3, pp. 16–21 (in Russian).
8. Harina I. F., Zvyagina E. V., Bykov E. V., Makunina O. A. 2018. Osobennosti psihofiziologicheskikh pokazatelej studentov s priznakami deficita vnimaniya v usloviyah sochetannyh umstvennyh i fizicheskikh nagruzok. Vestnik Novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta, 3, pp. 181–197 (in Russian).
9. YArushin S. A. 2016. Pedagogicheskoe obespechenie formirovaniya zdorov'ya studentov. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya, 1, pp. 7–14 (in Russian).
10. Amy C. Reynolds, Lisa J. Meltzer, Jillian Dorrian, Stephanie A. Centofanti, Sarah N. Biggs PhDe 2019. Impact of high-frequency email and instant messaging (E/IM) interactions during the hour before bed on self-reported sleep duration and sufficiency in female Australian children and adolescents. Sleep Health. Vol. 5, pp. 64–67.
11. Seiko Miyata, Akiko Noda 2019. Delayed sleep/wake rhythm and excessive daytime sleepiness correlate with decreased daytime brain activity during cognitive task in university students. Journal Biological Rhythm Research. Vol. 50, pp. 171–179.