

УДК 796.062.4:378.4(470.52-25)

**Лыткина А. О.,**

бакалавр

**Голубева Т. Б.,**

канд. техн. наук, доц.

## **РАЗРАБОТКА КОНЦЕПЦИИ ФЕСТИВАЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПЛОЩАДКЕ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Описан анализ фестивалей здорового образа жизни (ЗОЖ), проводимых в России и мире, который дает представление об их основных направлениях, а также интересе населения к подобным мероприятиям. Проведен авторский опрос об интересующих жителей Екатеринбурга вопросах валеологии. Результаты показали повышенный интерес респондентов к своему здоровью и недостаточную информированность в вопросах ЗОЖ. Разработано предложение по проведению образовательного фестиваля ЗОЖ на базе Уральского федерального университета.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, фестиваль, физкультурно-оздоровительный сервис

**Lytkina A. O.,**

bachelor

**Golubeva T. B.,**

candidate of technical sciences, associate professor

## **DEVELOPMENT OF THE CONCEPT OF A HEALTHY LIFESTYLE FESTIVAL ON THE SITE OF URAL FEDERAL UNIVERSITY**

In this article is purposed hold a healthy lifestyle festival on the site of Ural Federal University, because the author's survey results of inhabits of Yekaterinburg showed their interest in healthy lifestyle and lack of full knowledge. The analysis of healthy lifestyle festivals in Russia and the world for evaluation of their program was given. This experience helped us preparation the program of the event.

*Keywords:* healthy lifestyle, festival, fitness and health services

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом [1]. С каждым годом интерес к ЗОЖ растет. В средствах массовой информации публикуется значительное количество социальной рекламы, пропагандирующей ЗОЖ, а на рынке представлен широкий выбор товаров и услуг, направленных на поддержание интереса потребителей к ЗОЖ.

Становится очевидным, что ЗОЖ востребован у населения, и это поле для активного ведения предпринимательской деятельности и продвижения предприятий за счет мероприятий, пропагандирующих данное течение. Актуальность исследования обусловлена отсутствием в крупнейшем российском мегаполисе — Екатеринбурге — масштабного мероприятия, раскрывающего все аспекты ведения ЗОЖ и привлекающего участников к данному течению.

Между тем в 2017 году Правительством России утвержден паспорт проекта «Формирование здорового образа жизни». Проект предполагает увеличить долю россиян, ведущих ЗОЖ, до 45 % к 2019 году и до 60 % к концу 2025 года [2]. Мы исходим из того, что для достижения целевого показателя население необходимо информировать путем проведения специализированных мероприятий, в том числе фестивалей.

Нами был проведен анализ фестивалей (см. табл.), пропагандирующих ЗОЖ, в том числе в Москве («ЗОЖ 2.0 — Перезагрузка» [3], Красноярске («#Здоровый») [4], Нидерландах («Healthy Fest») [5], Сингапуре («Healthy Lifestyle Festival SG») [6].

По итогам анализа можно сделать вывод: фестиваль, пропагандирующий ЗОЖ, должен быть общественным праздником, цель которого не только приобщить людей к этому движению и уведомить их о конкретных правилах ведения ЗОЖ, но и предоставить пространство для проведения досуга, развлечения, обучения и знакомства.

При опоре на эти данные была разработана концепция фестиваля ЗОЖ на площадке Уральского федерального университета.

Мероприятие будет проходить один день, провести его планируется в июле 2018 года. Программа фестиваля будет включать в себя восемь блоков, раскрывающих основные вопросы горожан о ЗОЖ: рациональное питание, физическая активность, психологическое здоровье, закаливание, сексуальная культура, поддержание иммунитета, социальная экология и гигиена тела. Их выбор зависел от результатов эмпирического исследования: с 10 по 25 апреля 2018 года нами был проведен опрос 103 жителей Екатеринбурга об основных интересующих их областях ЗОЖ. Респонденты — 71,8 % женщин и 28,2 % мужчин в возрасте

от 12 до 43 лет. Основная часть респондентов — студенты бакалавриата (65,7%). Все предложенные участникам опроса разделы валеологии вызвали интерес. При этом большинство респондентов (94,2%) ответили, что наиболее интересным для них является здоровье психики, наименьшее количество респондентов (75,7%) заинтересовала сексуальная культура.

Таблица

### Анализ фестивалей здорового образа жизни России и мира

Название	Место и время проведения, организаторы	Программа фестиваля	Результаты
«ЗОЖ 2.0 — Перезагрузка»	Москва, Музей-заповедник Царицыно, 5–6 августа 2017 года, Общероссийская общественно-государственная просветительская организация «Российское общество «Знание» при поддержке «Регионального общественного фонда поддержки здорового образа жизни, спорта и туризма», Федерации спортивного ориентирования России, Русской национальной ассоциации скандинавской ходьбы, Федерации спортивного туризма России и Центра айкидо «Айкикай»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создание и распространение методических материалов по любительскому спорту;</li> <li>• организация спортивных открытых тренировок и показательных выступлений;</li> <li>• проведение лекций и мастер-классов;</li> <li>• пропаганда семейного отдыха и туризма;</li> <li>• информирование о вреде употребления алкоголя и табакокурения;</li> <li>• тестирование на предрасположенность к видам спорта;</li> <li>• испытания на знак ГТО</li> </ul>	Посетило более 30 000 участников, более 300 из них выполнили нормы ГТО (Все-российский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»). Проведено 53 мероприятия (мастер-классы, соревнования и др.) с охватом более 14 500 человек
«#Здоровый»	Красноярск, 6–7 октября 2017 года, Министерства спорта, здравоохранения и образования Красноярского края, Администрация Губернатора Красноярского края, Агентство молодежной политики и реализации программ общественного развития Красноярского края, Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В. Ф. Войно-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• лекции о рациональном питании и адекватных физических нагрузках;</li> <li>• раскрытие вопросов социальной экологии,</li> <li>• консультирование в вопросах сексуальной культуры, индивидуальной траектории развития в спорте;</li> <li>• осмотр на возможное наличие онкологических опухолей;</li> <li>• личное общение с тренерами фитнес-клубов,</li> </ul>	Правительство Красноярского края устроило для жителей Красноярска праздник здоровья, на котором можно не только проверить свой физические показатели, но и узнать много нового, изменить свой взгляд на быто-

Название	Место и время проведения, организаторы	Программа фестиваля	Результаты
	Ясенецкого, Выставочная компания «Красноярская ярмарка» и МВДЦ «Сибирь»	<p>детских спортивных школ и секций, а также с врачами и экспертами в области экологии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомство жителей города с туристско-рекреационными возможностями Красноярского края;</li> <li>• проведение экспресс-диагностики организма;</li> <li>• пункт сдачи донорской крови;</li> <li>• организация спортивных открытых тренировок и показательных выступлений;</li> <li>• открытие специальной интерактивной выставочной локации, направленной на продвижение Универсиады-2019, проходящей в Красноярске</li> </ul>	<p>вые и поведенческие привычки, понять, что поддержание здоровья может быть увлекательным</p>
«Healthy Fest»	Нидерланды, Зеволде, территория отеля Parcs de Eemhof, который расположен в семейном парке отдыха возле озера Эммер, 8–10 июня 2018 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>• лекции, семинары, мастер-классы по приготовлению еды и напитков;</li> <li>• открытые тренировки (всего около 50 направлений), включающие восточные практики, силовые упражнения, танцы;</li> <li>• медитации, дискуссии о повышении работоспособности</li> </ul>	Нет данных
«Healthy Lifestyle Festival SG»	Сингапур, площадка многофункционального спортивно-развлекательного комплекса Singapore Spots Hub и торгового центра Kallang Wave Mall. 11–12 ноября 2017 года. Министерство здраво-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация спортивных открытых тренировок и показательных выступлений;</li> <li>• лекции, семинары, мастер-классы по приготовлению еды и напитков;</li> </ul>	<p>В 2016 году фестиваль посетили более 136 000 человек, сингапурский фестиваль — общенациональный празд-</p>

Название	Место и время проведения, организаторы	Программа фестиваля	Результаты
	охранения и Совет по укреплению здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мероприятия, раскрывающие вопросы здорового образа жизни для детей;</li> <li>• организация досуга жителей: концерты, развлекательные программы, просмотр семейных фильмов</li> </ul>	ник, который пропагандирует не только поддержание здоровья и ЗОЖ, но и семейные ценности

Лекции и мастер-классы будут проводить как преподаватели УрФУ, так и партнеры мероприятия — местные фитнес-центры, школы танцев и йоги, спортивные центры, эксперты в области питания, экологии, стиля, формирования семьи, местные производители органических товаров. На базе института физической культуры, спорта и молодежной политики в лаборатории «Спортивные и оздоровительные технологии» по предварительной записи возможно пройти тестирование своих психофизиологических особенностей, работоспособности организма, а также получить рекомендации по физическим нагрузкам. Также сотрудниками медсанчасти УрФУ может быть проведен демонстрационный инструктаж об оказании первой доврачебной помощи в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

Площадка Уральского федерального университета выбрана с целью повышения имиджа вуза как учебного заведения, заботящегося о здоровье своих студентов и сотрудников. Анализ эмпирического исследования показал, что ЗОЖ — популярная тема среди молодежи, 94,2% опрошенных важно быть психологически и физиологически здоровыми. Остальные 5,8% уверены, что ради ЗОЖ необходимо тратить много времени и финансовых средств, разрушить данный стереотип — основная задача мероприятия.

Фестиваль планируется проводить на регулярной основе. Во-первых, все вопросы, касающиеся ЗОЖ, невозможно включить в программу одного дня, вместе с этим рынок предоставляемых услуг и товаров растет, появляются новые технологии. Во-вторых, проведение части фестиваля на открытом воздухе станет для Уральского федерального университета новой традицией, а расширение базы партнеров и регулярная работа с ними создаст возможность для развития партнерских отношений.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. — URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый\\_образ\\_жизни/](https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни/) (дата обращения: 21.04.2018).
2. Правительство утвердило проект о здоровом образе жизни у россиян//РИА Новости: официальный сайт [Электронный ресурс]. — URL: <https://ria.ru/society/20170807/1499868372.html> (дата обращения: 21.04.2018).
3. Официальный сайт фестиваля «ЗОЖ 2.0» [Электронный ресурс]. — URL: <http://festzog.ru/> (дата обращения: 22.04.2018).
4. Официальный сайт фестиваля умного и здорового образа жизни «#Здоровый» [Электронный ресурс]. — URL: <http://фестивальздоровый.рф> (дата обращения: 22.04.2018).
5. Homepage — Healthy Fest [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.healthyfest.nl/> (дата обращения: 23.04.2018).
6. Healthy Lifestyle Festival SG [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.healthhub.sg/programmes/101/healthy-lifestyle-festival-sg/#overview> (дата обращения: 23.04.2018).

#### **LIST OF REFERENCES:**

1. Zdorovyj obraz zhizni [Healthy lifestyle] [Electronic resource]. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Zdorovyj\\_obraz\\_zhizni/](https://ru.wikipedia.org/wiki/Zdorovyj_obraz_zhizni/) (accessed: 21.04.2018). (In Russ.).
2. Pravitel'stvo utverdilo proekt o zdorovom obraze zhizni u rossi-yan [The government approved the project about a healthy lifestyle at Russians]. In: Russian News Agency News. Official site [Electronic resource]. URL: <https://ria.ru/society/20170807/1499868372.html> (accessed: 21.04.2018). (In Russ.).
3. Oficial'nyj sajt festivalya "ZOZH 2.0" [Official site of the ZOZh 2.0 festival] [Electronic resource]. URL: <http://festzog.ru/> (accessed: 22.04.2018). (In Russ.).
4. Oficial'nyj sajt festivalya umnogo i zdorovogo obraza zhizni "#Zdorovyj" [Official site of a festival clever and healthy lifestyle "#Zdorovyj"] [Electronic resource]. URL: <http://festival'zdorovyj.rf> (accessed: 22.04.2018). (In Russ.).
5. Homepage — Healthy Fest [Electronic resource]. URL: <http://www.healthyfest.nl/> (accessed: 23.04.2018).
6. Healthy Lifestyle Festival SG [Electronic resource]. URL: <https://www.healthhub.sg/programmes/101/healthy-lifestyle-festival-sg/#overview> (accessed: 23.04.2018).