

пола, тогда как показатели блока № 1 «Анатомия и физиология человека» в свою очередь были выше у женщин.

Выводы. Таким образом, гипотеза, выдвинутая в начале работы, нашла свое подтверждение, что созданная в рамках исследования компьютерная программа тестирования, направленная на определение уровня теоретической подготовленности работников фитнес клуба, позволит объективно доказать, что у работников фитнес клуба низкий уровень теоретической подготовленности в сфере фитнеса.

Практическая значимость работы заключается в возможности совершенствования организации работы инструкторов в фитнес клубе, а также объективной оценке уровня теоретической подготовленности кандидатов при приеме на работу.

УДК 796:799.9

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Гончарук С. В., Леденкова А. А.

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»*

Ключевые слова: пропаганда, здоровый образ жизни (ЗОЖ), здоровье.

Аннотация. В концепции социально-экономического развития страны заложены основные постулаты формирования здоровья нации. Один из них направлен на развитие и совершенствование пропаганды ЗОЖ, как ключевого показателя здоровья. Пропаганда ЗОЖ бывает общественная, профсоюзная и педагогическая. Методы пропаганды ЗОЖ делятся на традиционные и инновационное.

INNOVATIVE FORMS AND METHODS OF PROPAGANDA OF HEALTHY LIFESTYLES IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Goncharuk S. V., Ledenkova A. A.

Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Professional Education Belgorod State National Research University

Keywords: propaganda, healthy lifestyle, health.

Abstract. The concept of socio-economic development of the country laid down the basic postulates of the formation of the health of the nation. One of them is aimed at developing and improving the promotion of healthy lifestyle as a key indicator of health. Promotion of healthy lifestyles is social, trade Union and teaching. Methods of promotion of healthy lifestyle are divided into traditional and innovative.

ledenkovaaa@gmail.com

Введение. Укрепление и сохранение здоровья молодёжи является одним из ключевых пунктов воспитательного процесса, а также определяющим условием организации ЗОЖ [2]. Повышение интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом требует постоянного усовершенствования приемов и методов пропаганды ЗОЖ. В связи с этим тема нашего исследования является актуальной.

Цель исследования — изучение инновационных методов пропаганды ЗОЖ в высших учебных заведениях.

Методы исследования — анализ и систематизация информации, посвящённой современным инновационным подходам в организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию ЗОЖ студентов вузов. Исследования проводились на базе Белгородского государственного университета в 2017–2018 году.

Результаты исследования. По данным годовых отчетов клиники лечебно-профилактической медицины НИУ БелГУ, число обучающихся 1 курса, прошедших первичный медицинский осмотр при поступлении в вуз с низкими показателями здоровья в 2018 году выросло и составило 60 %. К тому же с каждым последующим курсом отрицательные показатели медицинских осмотров, свидетельствуют об интенсивном увеличении обучающихся с низкими показателями здоровья. Если на 1 курсе число таких обучающихся равняется 60 %, то к 4 курсу оно возрастает до 80 % (см. табл. 1).

Таблица 1 — Динамика заболеваемости студентов НИУ БелГУ в 2017–2018 году, по данным ЦСМ образовательного учреждения

Курс	Количество обучающихся с низкими показателями здоровья (%)	
	2017	2018
1	55	60
2	58	68
3	66	76
4	78	80

Как утверждают специалисты ЦСМ НИУ БелГУ факторы ухудшающие здоровья обучающихся вуза бывают общие и зависящее от условий образовательного учреждения.

На рисунке представлены общие традиционные факторы ухудшающее здоровье обучающихся.

В табл. 2 представлены факторы влияющее на здоровье студентов и зависящие от условий вуза.

Из табл. 2 видно, что среди причин ухудшающих здоровье студентов 1 курса наиболее распространенной является адаптация к резко изменившимся условиям жизни. К причинам, ухудшающим здоровья выпускников вуза, относится нарушение режима жизнедеятельности, а именно: не регулярный сон; малоподвижный образ жизни, переход к европейскому типу питания, отсутствие желания занимается физкультурой и спортом, вредные привычки [3].

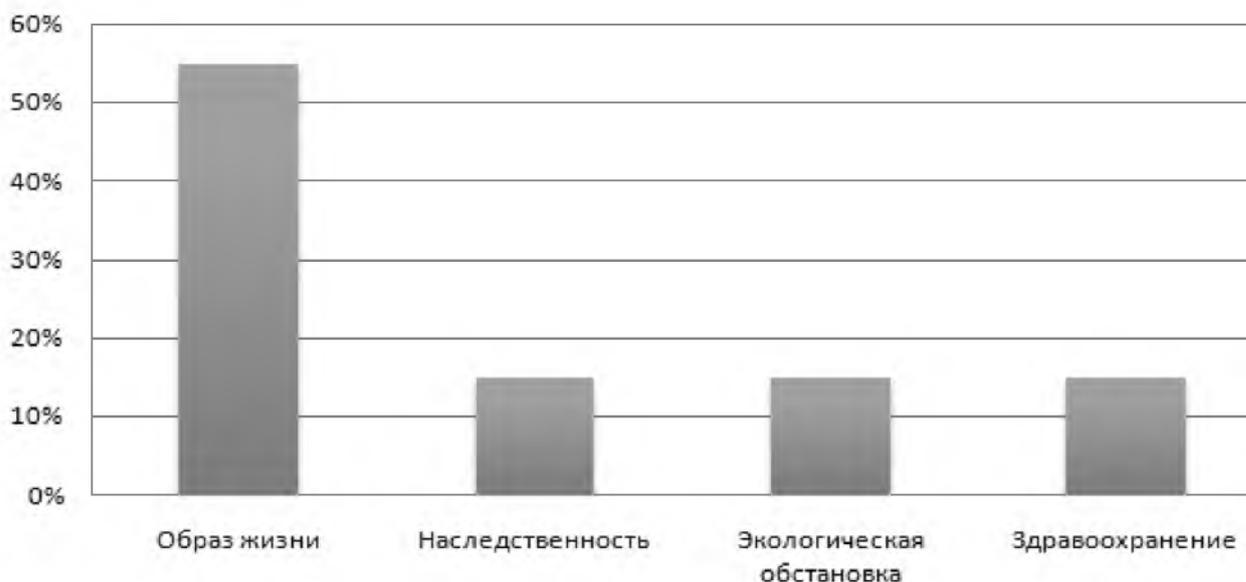


Рисунок — Соотношение общепринятых факторов, ухудшающих здоровья населения [1]

Таблица 2 — Факторы влияющие на здоровье студентов и зависящие от условий вуза %.

Факторы ухудшающее здоровье	1 курс	4 курс
Увеличение продолжительности занятий	37	15
Увеличение умственной нагрузки	41	18
Нарушение режима жизнедеятельности	22	55

Вышеуказанные показатели свидетельствуют о необходимости создания современного дифференцированного подхода в решении проблемы сохранения здоровья обучающихся вуза. Совершенно очевидна необходимость популяризации ЗОЖ с применением новых подходов и методов пропаганды. С позиции дифференцированного подхода мы разработали схему модернизации традиционных методов пропаганды ЗОЖ вуза с учетом современных условий.

В табл. 3 представлена модернизация традиционных методов пропаганды ЗОЖ с учетом специфики вуза и современных социальных и экономических условий общества.

Таблица 3 — Инновационные методы пропаганды ЗОЖ

№ п/п	Формы пропаганды ЗОЖ	Методы пропаганды ЗОЖ
1	2	3
1	Спортивный клуб	Создание долгосрочной программы работы клуба с учетом факторов влияющих на здоровья студентов, зависящих от условий вуза. Вовлечение студенческой молодежи, в систематические занятия физической культурой и спортом «Вступай в наш клуб». Воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья на заседаниях клуба. Взаимодействие с ректоратом, деканатами факультетов и общественными организациями НИУ «БелГУ» по формированию у студентов необходимых знаний о ЗОЖ, путем создания единого информационного пространства Организация и проведение массовых оздоровительных мероприятий по типу флешмобов. Создание спортивных любительских объединений.
2	Волонтерское движение	Волонтерский десант Волонтерский рейд Помощь в проведении спортивных соревнований Вовлечение студенческой молодежи в спортивное волонтерское движение
3	Интернет пропаганда	Создание тематических веб-сайтов Создание тематических видеоблогов Селфи-пропаганда ЗОЖ
4	ГТО-пропаганда	Вовлечение в массовые занятия физической культурой и спортом.

Из табл. 3 видно, что спецификой современных форм и методов пропаганды ЗОЖ является массовость, которая достигается путем применения инновационных информационных технологий.

Выводы. В результате выполненного исследования установлено, что в период обучения с первого по четвёртый курсы количество обучающихся НИУ БелГУ с низкими показателями здоровья в целом значительно увеличилось. Среди причин, вызывающих ухудшение здоровья студентов 1–2 курса большую роль, играет адаптация к изменившимся условиям жизни. Доминирующей причиной низких показателей здоровья обучающихся 3–4 курсов является образ жизни.

К современным методам пропаганды ЗОЖ относится создание спортивного студенческого клуба, волонтерское движение, интернет-пропаганда, ГТО-пропаганда.

Преимущество современных форм и методов пропаганды ЗОЖ в вузах заключается не только в дифференцированном подходе с применением инновационных технологий, но и в возможности самостоятельного участия в пропаганде. Обучающиеся самостоятельно участвуют в организации системы ЗОЖ вуза, что предусмотрено ФГОС последнего поколения.

Литература.

1. Гончарук, С. В. Особенности совершенствования образовательного процесса по физической культуре в вузе / С. В. Гончарук и [др.] // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 6. — С. 18–20.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М. : КНОРУС, 2012. — 240 с.
3. Лотоненко, А. В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре: Учеб. пособие / А. В. Лотоненко. — Воронеж : ВГПУ, 2014. — 145 с.

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Панова И. П., Евсеева Е. В.

*Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского*

Ключевые слова: дети с избыточным весом, физическая подготовленность, оздоровительный фитнес.

Аннотация. В работе представлены результаты исследования по изучению эффективности оздоровительных фитнес-технологий,