

## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КАК ПУТЬ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

**В.М. Наскалов**<sup>1</sup>  
**Н.И. Жернакова**<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Полоцкий  
государственный  
университет,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

<sup>2</sup>*Белгородский  
государственный  
университет*

e-mail: zhernakova@bsu.edu.ru

Одним из способов внедрения инновационных технологий в физическое воспитание студентов вузов является создание студенческих оздоровительно-реабилитационных центров, которые призваны снижать влияние таких факторов, как гиподинамия и гипокинезия, действие стрессовых ситуаций. Разработанная и внедренная в оздоровительно-реабилитационном центре программа способствовала повышению оздоровительного эффекта от занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: инновационные технологии, образование, студенты, оздоровительно-реабилитационный центр, программа, физические упражнения, оздоровительный эффект.

---

В настоящей статье мы представляем результаты внедрения системы здоровьесбережения в разделе физического воспитания студентов в Полоцком государственном университете с учетом опыта реализации программы «Здоровьесбережение» в Белгородском государственном университете.

Эффективное осуществление комплексного подхода к физическому воспитанию студентов предусматривает использование современных педагогических технологий. Под педагогической технологией понимается проект учебно-воспитательного процесса как модель этого процесса, как закономерности и принципы его организации, как система учебно-воспитательного процесса, как сам процесс, как методы, средства, операции, способы, приемы, условия, формы организации учебно-воспитательного процесса [6, с. 2-7].

Педагогические технологии позволяют свести к минимуму экспромты в преподавании и перевести его на путь предварительного проектирования учебно-воспитательного процесса и последующей практической реализации.

Одним из современных методологических подходов, позволяющих переосмыслить современное состояние педагогической деятельности как образовательного пространства и наметить пути его модернизации в стране, является инновационная деятельность. Инновация – это результат реализации новых идей и знаний с целью их практического использования для удовлетворения определенных запросов человека, общества и государства. При этом критериями инновации должны быть научная новизна и ее практическое воплощение. В сфере физической культуры и спорте накоплен определенный багаж современных инновационных технологий, которые направлены на формирование нового подрастающего поколения, обладающего необходимым уровнем физической и спортивной культуры. Среди основных инновационных технологий выделим: спортивно ориентированное физическое воспитание; лично ориентированное физическое воспитание; профессионально ориентированное физическое

воспитание; экологическое образование; олимпийское образование; спортивно-патриотическое воспитание; мониторинг состояния физического здоровья, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи; нетрадиционные методы оздоровительной физической культуры [4, с. 10].

Указанные технологии не нашли еще в полной мере воплощения в практической педагогической деятельности, и от этого существенно сдерживается инновационный процесс при модернизации физкультурного образования в целом. Это указывает на тот факт, что инновационные технологии в оздоровительной физической культуре не имеют достаточного методологического обеспечения и, как следствие этого, слабое их практическое воплощение.

Технология в физическом воспитании – это взаимосвязанная упорядоченная совокупность оптимальных и эффективных средств, методов и приемов, направленных на обеспечение планируемого спортивного результата или показателя физической подготовленности при метрологическом врачебно-педагогическом контроле [2, с.2].

Технологии в спортивной педагогике и дидактике составляют часть интеллектуального вектора физической культуры и физкультурных знаний, которые опираются на фундаментальные науки. Согласно классификации знаний в области физической культуры на четырех уровнях, предложенной В.К. Бальсевичем, технологии являются аспектами второго и третьего уровня, т.е. включают в себя социальные и биологические детерминанты процессов освоения физкультурных ценностей и частные научные дисциплины (их технологические продолжения), определяющие конкретные пути и средства реализации достижений науки в практике физкультурных интересов человека. Современные технологии в физическом воспитании направлены на поиски оптимумов физической активности человека [1, с.23].

Технологии преподавания физической культуры должны обеспечивать системный подход к подготовке специалистов на базе современных достижений теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, соответствующих современному уровню развития знаний, реальным образовательным задачам обучающихся, развивающимся потребностям общества. Специфику высокой степени готовности к социально-профессиональной деятельности инновационными технологиями. Эта деятельность в системе многоуровневого физического воспитания и физкультурного образования предусматривает разработку различных научно обоснованных оздоровительных и образовательных программ. Предложенные программы должны способствовать увеличению двигательной активности студентов в недельном цикле, повышению валеологической грамотности и снижению отрицательного влияния как факторов учебной аудиторной деятельности, так и окружающей внешней среды.

Актуальной проблемой теории и практики оздоровительной физической культуры является разработка методологических основ для выполнения Государственной программы по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь на 2002-2006 гг., а также требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Для этого необходимо создавать такие технологические модели оздоровительной физической культуры, которые существенно изменили бы проблемную ситуацию, отношение личности к своему здоровью. В этой связи создание педагогических технологий, учитывающих все формы организационно-педагогической деятельности (учебную и внеучебную), условия, обеспечивающие включение студенческой молодежи в ЗОЖ, имеет особо важное значение. А моделирование и внедрение в практику научно-образовательных и консультативно-оздоровительных центров по ЗОЖ представляется на сегодня актуальной и социально необходимой проблемой.

Попытки реформировать физкультурно-оздоровительную работу старыми организационными формами в Беларуси на современном этапе не дают желаемых результатов. Например, с целью решения проблемы формирования здорового образа жизни среди населения в поликлиниках городов созданы специальные кабинеты. Содержание деятельности этих кабинетов заключается в формировании у населения позитивного отношения к своему здоровью и системы взглядов, направленных на выбор

стиля здорового образа жизни. Однако, в работе кабинетов используются устаревшие методики информационного и медицинского обеспечения, которые пока не дают реальных практических результатов. Не уделяется внимания вопросам оптимальной двигательной активности как одного из компонентов ведения ЗОЖ. Анализ их деятельности показал, что они еще пока не стали центрами по формированию здорового образа жизни среди населения. В среднем ежедневно посещает кабинеты всего около 20 человек.

Одним из условий здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим. Поэтому, учитывая постоянное увеличение заболеваемости населения планеты, по рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) разрабатываются национальные программы оздоровления типа “Здоровье для всех” во многих странах мира. В Центральной и Северной Европе развернуто “тримерское движение”, пропагандирующее здоровый образ жизни, а в Австралии культивируется программа “Лайф” (жизнь). Эти программы имеют четко регламентированные ориентиры профилированного внедрения средств кондиционной тренировки, спортивных занятий и активно-двигательных рекреативных игр, квалифицированно разработанные для оздоровления методические установки, внедряемые для самостоятельного использования массовым контингентом населения. Их дополняет мощное информационное обеспечение [17, с.185-194]. В России развивается “спартанское” движение, целью которого является использование гуманных игровых форм соревнований для организации активного, творческого отдыха, социальной реабилитации и т.д. Проведен ряд “спартианских” игр (Москва, 1995г.) и 1-й открытый “спартианский” студенческий турнир (Москва, 1996г.). В некоторых городах подобные игры внедрены в систему воспитания, образования и организации досуга школьников и дошкольников [15, с.31-32; 18, с.64-68]. Делается многое для оздоровления населения и в Беларуси. Приняты Государственные программы развития ФКС: Программа оздоровления населения, пострадавшего от Чернобыльской катастрофы; Государственная программа по формированию ЗОЖ среди населения Республики Беларусь на 2002–2006 годы; Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I–IV ступень, возраст 7-21 год); Государственная программа развития Полоцкого региона как туристического центра на 2005–2015гг. В школах введен третий урок ФК и развернуто строительство новых современных спортивных сооружений во многих городах Беларуси.

Процесс реализации этих программ предусматривает, прежде всего, повышение педагогического профессионализма в сфере ФК, что невозможно без освоения преподавателями различных типов и видов образовательных технологий. К образовательным технологиям относятся: технологии проблемного, программированного, развивающего, активного, модульного и игрового обучения, информационные, управленческие, воспитательные и системноисследовательские технологии, технологии личностно ориентированного обучения [16, 192 с.]. Перечисленные технологии могут иметь место в процессе физического воспитания студентов, но для этого необходимо осуществлять повышение научно-педагогического образования преподавателей. Однако, научно-педагогическое образование немыслимо без процесса формирования информационной культуры специалиста физического воспитания.

В этой связи целесообразно говорить о выстраивании модели инновационного развития физического воспитания и физкультурного образования. Данная модель должна содержать этапы обучения. На первом этапе выстраиваются взаимосвязи предметных знаний и профессиональных технологий, формируется инновационное мышление. На втором этапе создаются новые знания и умения, изучаются инновационные технологии, влияющие на повышение качества обучения. На третьем этапе изучается научная и инновационная методология с последующим ее применением на практике [4, с.10; 14, с.11-15].

Решение задач оздоровительной физической культуры возможно обеспечить в результате деятельности оздоровительно-реабилитационного центра (ОРИЦ). В основе разработанной модели деятельности оздоровительно-реабилитационного центра находятся инновационные технологии, сущность которых составляют нетрадиционные

оздоровительно-реабилитационные технологии [3, с.23; 6, с.2-7; 10, с.12; 11, с.51-55; 13, с.177-181].

Целью ОРЦ является совершенствование механизма реализации образовательных и оздоровительных программ, направленных на формирование культуры здорового образа жизни, формирование позитивного отношения к своему здоровью и проведение научных исследований в данном направлении.

Основными задачами деятельности центра являются:

1. Создание мониторинга состояния здоровья студентов.
2. Формирование общественного мнения, поднимающего престиж здоровья.
3. Разработка современной системы оздоровления и ее научная апробация.
4. Обеспечение теоретическими, методическими и организационными основами ЗОЖ.
5. Внедрение современных инновационных технологий для организации оздоровительно-реабилитационных мероприятий и совершенствование оздоровительных систем.
6. Содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня физического развития, физической подготовленности профессионально значимых физических качеств студентов.
7. Создание условий для эффективного использования средств физической культуры и спорта в условиях экологического «дискомфорта» в регионах со значительным загрязнением химическими веществами атмосферного воздуха.
8. Владение инструкторскими умениями и навыками, основами научной деятельности, консультаций, пропагандистской работы.

Для реализации цели и поставленных перед студенческим оздоровительно-реабилитационным центром задач предусмотрена деятельность трех основных технологических блоков (см.рис.).

Целью информационно-управленческой деятельности оздоровительно-реабилитационным центром является организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами во вне-учебное время с реализацией инновационных проектов. Деятельность ОРЦ позволяет решать два основных социальных вопроса. Первый связан с проблемой свободного времени студентов (отвлечение от пристрастия к вредным привычкам), а второй – со снижением влияния отрицательных факторов внешней среды и учебной деятельности. Для решения этих вопросов в оздоровительно-реабилитационном центре применяются средства физической реабилитации.

Непременным условием применения средств реабилитации в центре является обеспечение автоматизированного контроля и обработки компонентов этой деятельности для последующей конкретизации ее направленности и содержания.

Информационно-управленческие мероприятия в структуре центра включают:

1. Контроль за деятельностью органов или угнетенных под воздействием нагрузки их функций (контрольно-технологический компонент).
2. Формирование условий применения средств рекреации (педагогический компонент).
3. Создание приборов срочной информации с подключением к ПЭВМ (информационный компонент).
4. Разработка программного обеспечения для компьютерного контроля (научный компонент).
5. Разработка программ для занятий различными видами и формами реабилитаций (образовательный компонент).

Особенностью условий деятельности этого блока заключается в создании «искусственной окружающей среды». Работы ряда авторов позволили прийти к выводу о целесообразности организации такого искусственного внешнего окружения, биотехнические средства которого могут способствовать не только процессу реабилитации, но и создавать условия для более эффективного использования средств ФКС. Использование нетрадиционных методик и реализующие их средства, которые способствовали бы ускоренному вос-

становлению утраченных или ослабленных физиологических функций организма в результате воздействия вредных веществ [9, с.49; 10, с.12; 18, с.64-68].

Суть методики «искусственно созданной окружающей среды» заключается в том, чтобы создать нормативные условия для занятий физическими упражнениями и оздоровительной тренировкой в экологически неблагоприятной среде. Поскольку во многих городах и населенных пунктах, расположенных вблизи промышленных предприятий, из-за выбросов отходов производства создается повышенное загрязнение воздушного бассейна, существует реальная угроза здоровью человека. Но главное заключается в том, что занятия физическими упражнениями вблизи источников загрязнения не приносят необходимого оздоровительного эффекта. Некоторые авторы предлагают для территорий, степень загрязнения атмосферного воздуха которых на уровне 2–3 и более ПДК, навесы над игровыми и спортивными площадками. Однако эти мероприятия имеют низкий коэффициент полезности при сильных передвижениях воздушных масс и более высокий при выпадении осадков [8, с.51-54].

Для территорий с превышением ПДК в 4–5 и более раз наиболее эффективны крытые сооружения с искусственной экологической средой, созданной с помощью адаптированных для спортивных сооружений воздухоочистителей.

Для территорий с комплексным загрязнением, когда на радиационном фоне имеется повышенный уровень химического загрязнения атмосферного воздуха, наиболее эффективно применять фотокаталитические фильтры. В отличие от накапливающих различные загрязнения адсорберов они расщепляют органику, запахи и вредные химические соединения до безвредных веществ. Благодаря этому очиститель с фотокаталитическим фильтром никогда не станет источником загрязнения, каким может стать адсорбционный очиститель, если вовремя не заменить отработанный фильтр. Принцип действия фотокаталитического фильтра основан на свойстве ультрафиолетового излучения расщеплять сложные вещества в присутствии катализатора.

Созданные при помощи воздухоочистителя искусственные условия комфортности воздушной среды позволяют, как показали наши исследования, проводить занятия ФУ с большим оздоровительным эффектом по сравнению с обычными условиями.

Как гигиеническо-естественные процедуры наибольшее распространение и эффективность получили в ОРЦ занятия с использованием гидравлического массажа и биомеханической стимуляции.

Для гидромассажа нами разработана и изготовлена установка, в которую входят бассейн и система подачи воды по трем трубопроводным направлениям: снизу, сбоку и сверху. Количество мест в системе зависит от мощности установки и может быть до 25–30 человек.

В разработанной нами программе ОРЦ детоксикация является важным звеном оздоровления. С этой целью нами была опробирована методика гидромассажа, который проводился по специально разработанному комплексу.

Рекомендуемая в программе дозировка экспериментально проверялась и корректировалась в соответствии с особенностями состояния организма каждого студента. Гидромассаж нами применялся после окончания основной части занятия в специальных медицинских группах и группах спортивного совершенствования. В опытных группах, как один из показателей состояния физического здоровья, определялось соотношение жирового и компонентного состава. Выявлено, что систематическое, два раза в неделю в течении учебного года, применение гидромассажа способствовало уменьшению жировой складки у студенток экспериментальной группы на 3,58%, в то время как в контрольной группе этот показатель снизился на 0,2%. Причем это снижение произошло за счет снижения общего среднего веса занимающихся по оздоровительной программе в контрольной группе студенток (табл. 1).

Таблица 1

**Динамика величин активной массы тела (АМТ) и жировой массы тела (ЖМТ) у студенток под воздействием занятий гидромассажем**

Время исследования	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	ЖМТ (%)	АМТ (кг)	ЖМТ (кг)	ЖМТ (%)	АМТ (кг)	ЖМТ (кг)
Осень	24,64	42,8	14,0	24,60	42,7	13,9
Весна	21,06	44,4	12,1	24,40	42,6	13,8
Разница	3,58	1,6	1,9	0,20	0,1	0,1

Одним из средств реабилитации в ОРЦ применялись физические упражнения на растягивание. Это объясняется тем, что мышечно-суставной аппарат можно рассматривать как мощную рефлексогенную зону, при раздражении которой рефлекторно изменяются вегетативные функции организма. При растягивании мышц и связок возникает раздражение проприорецепторов, обуславливающее так называемый рефлекс на растяжение.

Для выполнения упражнений на растягивание нами использовался механизированный массаж, относящейся к системе биомеханической стимуляции. В эту группу входят устройства, в которых движение исполнительного органа совершается под воздействием различных видов энергии. Применять их следует строго дозированно, в зависимости от состояния здоровья пациента и удельной мощности аппарата [12, 95 с.].

Практическое применение метода стимуляции биологической активности (СБА) нами сочеталось с традиционной силовой тренировкой и проводилось в виде отдельных занятий.

Для проведения исследования по выявлению наиболее эффективной методики применения и планирования СБА нами было отобрано две группы спортсменов-дзюдоистов и две группы девушек, занимающихся аэробикой – одна “КГ” и одна “ЭГ”.

Для занятий дзюдоистов были отобраны и применялись:

- упражнения для развития осанки;
- комплексные упражнения для растягивания задней и внутренней поверхности бедра;
- упражнения для увеличения взрывной силы мышц ног;
- упражнения на вибромассажере, биостимуляторе, направленные на увеличение подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- упражнения для развития трехглавых мышц плеча, широчайших и больших грудных мышц;
- упражнения на стимуляцию прямых мышц живота непрямым способом;
- упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц ног.

Разработанный нами комплекс силовых упражнений проводился в течение двенадцати занятий. Первая серия состояла из четырех тренировок, проводимых через день, после чего следовал 7–10-дневный перерыв. Затем выполнялась вторая серия из четырех стимуляций, также проводимых с интервалом через один день, и снова отдых 7–10 дней. Всего период тренировочного цикла составлял 4–5 недель, после чего следовал двухмесячный перерыв, в ходе которого метод СБА не применялся.

В результате выявлено, что за время эксперимента у борцов “ЭГ” после применения СБА увеличился прыжок вверх на  $3 \pm 1$  см ( $P < 0,05$ ), который измерялся по методике Абалакова. Становая сила увеличилась на  $8 \pm 5$  кг ( $P < 0,05$ ), гибкость улучшилась на  $6 \pm 2$  см ( $P < 0,05$ ). У студенток “КГ”, которые выполняли комплекс силовых упражнений без биомеханической стимуляции наблюдалось некоторое улучшение силовых показателей, но они статистически недостоверны.

У девушек “ЭГ”, занимающихся аэробикой, значительно улучшились показатели гибкости на 9 см ( $P < 0,05$ ), становая сила увеличилась на 4 кг ( $P < 0,05$ ).

Показатель прыгучести хотя и увеличился, но он статистически недостоверен.

На основании полученных данных можно утверждать, что применение СБА по предложенной методике способствует ускоренному развитию скоростно-силовой подготовленности и физического качества гибкости. Данная методика может применяться не только в группах спортивного совершенствования, но и при занятиях со студентами, имеющих недостаточную подготовленность в развитии этих качеств.

Упражнения гимнастической направленности в оздоровительной физической культуре, в основном, применялись в форме занятий ритмической и атлетической гимнастикой в тренажерном зале с очищенной воздушной средой. Никакие другие виды физических упражнений не обладают столь ярко выраженным свойством аналитического, избирательного воздействия на системы организма, мышечно-связочный аппарат, координационные возможности человека, как точно подобранные гимнастические упражнения, способные вовлечь в движение любую группу мышц, заставить их действовать бесконечно разнообразно. Различные комплексы составлены так, чтобы чередовались напряжение и расслабление, сокращение и растяжение. Работа выполнялась в режиме, дающем наибольший развивающий эффект без чрезмерной мобилизации функций. Нагрузки, приходящиеся при этом на системы организма, были разными, от минимальных пределов (при релаксации, стретченге и т.д.) и до субмаксимальной или максимальной мощности с включением всех функций, как в аэробном, так и в анаэробном режимах работы. При этом составленные комплексы упражнений отвечали и самым высоким требованиям эмоциональной направленности и эстетичности движений.

По своему смысловому содержанию существуют различные виды ритмической гимнастики с преимущественным развитием аэробных возможностей организма. В «ЭГ» нами использовалась спортивная аэробика с применением силовых упражнений, в том числе с отягощениями, амортизаторами, гантелями, резиновым бинтом и др. На занятиях по экспериментальной программе нагрузка носила, в основном, аэробный характер (ЧСС 130–150 уд/мин.). В этом случае с улучшением функций опорно-двигательного аппарата параллельно повышался уровень общей выносливости.

После завершения занятий аэробикой использовались упражнения атлетической гимнастики в виде 10-минутного комплекса силовых упражнений. Это способствовало повышению уровня силовой подготовленности и координации движений.

Использование упражнений аэробики способствовало повышению интереса к занятиям по физическому воспитанию. Кроме этого комплексы по аэробике были включены в программу зачетных требований, которая состояла из 12 упражнений. Причем комплекс составляли сами студентки. Это способствовало повышению интереса студенток к участию в процессе физического воспитания и развитию интеллектуальных качеств. У студенток повысилась посещаемость на обязательных занятиях по физическому воспитанию, и большее количество девушек стало заниматься в секциях аэробики.

Загазованная окружающая среда в какой-то мере способствует возникновению гипоксии. Чтобы обеспечить успешную двигательную деятельность и поддерживать высокую работоспособность в данных условиях, необходима специальная гипоксическая подготовка. Основными, из известных средств такой подготовки, являются эпизодически повторяющиеся сеансы искусственно вызываемой гипоксии. К настоящему времени разработано и предложено для использования на практике несколько разновидностей технических устройств, позволяющих создавать искусственную гипоксическую среду. Однако, это возможно даже при простой задержке дыхания, выполнении упражнений с задержкой дыхания на выдохе.

Поэтому основной методикой для достижения эффекта тренировки резервов дыхательной системы в нашем исследовании стали воздействия интервальных гипоксических упражнений. При установлении оптимальных режимов тренировки мы придерживались одного общего принципа: сила и время продолжительности воздействия должны ограничиваться той физиологической нормой, при которой еще возможны эффективная компенсация происходящих функциональных сдвигов и быстрое восстановление после прерывания сеанса занятий [5, 124].

Для гипоксической тренировки применялись известные методики различных сочетаниях [7, с.20-23]. Исследование показало, что включенные в программу физической реабилитации средства гипоксической тренировки существенным образом влияют на состояние функций внешнего дыхания. Так, под воздействием дыхательной гимнастики, проводимой в течение всего одного семестра, у студентов наблюдалось увеличение ЖЕЛ на 11–12%, МВЛ – на 7–8%.

Следовательно, можно утверждать, гипоксическая тренировка благоприятным образом влияет на изменения функционального состояния организма, вызывая положительные сдвиги в деятельности дыхательной системы. Кроме этого ее воздействие способствует поддержанию уровня насыщения кислородом крови при снижении содержания его в загазованной окружающей воздушной среде.

Деятельность ОРЦ в целях повышения двигательной активности студентов способствовала увеличению количества занимающихся в организованных секциях, и достигнутый уровень поддерживается на протяжении последних пяти лет с начала работы. Дальнейший рост не происходит из-за ограниченной пропускной способности используемых спортивных сооружений. С начала деятельности центра число занимающихся возросло до 15% (табл.2). Следовательно, деятельность ОРЦ вызвал повышение интереса студентов к занятиям физическими упражнениями, а как следствие – увеличение двигательной активности как фактора, способствующего формированию мотиваций к ЗОЖ.

Таблица 2

**Динамика изменения числа занимающихся в секциях оздоровительно-реабилитационного центра и группах спортивного совершенствования**

Годы	Число занимающихся			
	В секциях ОРЦ	В группах спортивного совершенствования	Всего заним-ся студентов	% от общего числа студентов
1998	257	128	385	9,0
1999	438	112	550	15,0
2000	416	79	495	13,1
2001	421	94	515	13,8
2002	413	98	511	13,7
2003	418	105	513	13,9

Актуальным организационно-методологическим направлением совершенствования физического воспитания, позволяющим переосмыслить современное состояние педагогической деятельности как образовательного пространства и наметить пути его модернизации в результате комплексного подхода, является инновационная деятельность. Инновация – это результат реализации новых идей и знаний с целью их практического использования для удовлетворения определенных запросов человека, общества и государства.

Одним из способов внедрения новых инновационных технологий в физическое воспитание студентов вузов является создание студенческих оздоровительно-реабилитационных центров, которые призваны снижать влияние таких факторов, как гиподинамия и гипокинезия, действие стрессовых ситуаций, решать проблему организации занятий студентов по физическому воспитанию по интересам. Кроме того, при занятиях в оздоровительно-реабилитационных центрах создаются возможности для выведения из организма вредных веществ, которые в течение учебного дня попадают в организм студентов. Для этой цели в оздоровительно-реабилитационном центре создаются искусственные благоприятные условия для занятий дыхательной гимнастикой и другими видами упражнений физической реабилитации. Эти и другие реабилитаци-



онные мероприятия способствуют повышению оздоровительной эффективности применяемых средств физической культуры.

Разработанная и внедренная в оздоровительно-реабилитационном центре программа способствовала повышению оздоровительного эффекта от занятий физическими упражнениями, увеличению количества студентов, занимающихся в спортивных секциях.

### Литература

1. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. – С. 23.
2. Бальсевич В.К. Основные положения «Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России» / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2.
3. Бундзен, П.В. Оздоровительный психофизический тренинг: принципы построения и практическая результативность / П.В. Бундзен // Вестник спортивной медицины России. – 1995. – № 3-4. – С. 23.
4. Булгакова Н.Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 10.
5. Быков, Е.В. Человек и гипоксия: проблемы и перспективы / Е.В. Быков, О.А. Голодов., А.П. Исаев. – Челябинск: Юрид.гос.ун-т, 1999. – 124 с.
6. Виленский, М.Я. Основные сущности характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2-7.
7. Волков Н.И. Прерывистая гипоксия – новый метод тренировки, реабилитации и терапии / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 7. – С. 20-23.
8. Воронов, Б.Л. Формирование сети физкультурно-спортивных сооружений с учетом атмосферной экологии / Б.Л. Воронов, Е.В. Кузьмичева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 51-54.
9. Грец, Г.Н. Применение нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры в целях достижения планируемых двигательных показателей и нормализации деятельности систем организма / Г.Н. Грец // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 49.
10. Калакаускене, Л.М. Подходы к разработке и реализации двигательных программ в центре здоровья / Л.М. Калакаускене // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 9 – 10. – С. 12.
11. Калинин, Л.А. Экспорт / Л.А. Калинин // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 51-55.
12. Назаров. Биомеханическая стимуляция: Явь и надежды. – Минск: Польша, 1986. – 95 с.
13. Самойлина, В.Н. Окружающая среда, здоровье, спорт / В.Н. Самойлина, Э.Г. Галкин // Экология – здоровье – развитие: Матер. междунар. конф. / Калинин. гос. ун-т. – Калининград, 2003. – С.177 – 181.
14. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физического воспитания (инновационный подход) / В.И. Столяров, И.Н. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 11-15.
15. Столяров, В.И. Динамика спортивного движения. / В.И. Столяров // Спорт для всех. – 2001. – № 1. – С. 31-32.
16. Тихомиров, И.И. Очерки по физиологии человека в экстремальных условиях / И.И. Тихомиров. – М.: Медицина, 1965. – 192с.
17. Astrand, L. Exposure to xylene and ethylbenzene. I. Uptake, distribution and elimination in man. Scand. J. Work Environ / L.Astrand, J. Engstrom, P Ovrum //Health, 4: 1978. – P. 185-194.
18. Levando V.A. reports of the Naional Scientific and Practical Conference “Physical culture and Healthy life Stile” / V.A. Levando, P.S. Suzdalnitsky. – Moscow, 1990, p.64-68.

# **THE INNOVATIONS IN THE PHYSICAL TRAINING AS WAY TO THE PROTECTION OF STUDENTS' HEALTH**

**V.M. Naskalov<sup>1</sup>**  
**N.J. Zhernakova<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Polotsk State  
University, Novopolotsk,  
Belarus*

*<sup>2</sup>Belgorod  
State  
University*

*e-mail:  
zhernakova@bsu.edu.ru*

One of the means of new innovative technologies implementation into physical education of university students is the development of students' health – improving and rehabilitation centres which are aimed at lowering of such factors influence as hypodynamia and hypokinesia, different stress situations impact. Worked out and implemented on the basis of the health-improving and rehabilitation centre programme has made for recreational effect obtained from exercises and the increase in the number of students keeping terms at sports sections.

Key words: innovative technologies, education, students, health-improving and rehabilitation centre, programme, physical exercises, health-improving effect.