

Использование в образовательном процессе новых, малоизвестных и в то же время не уступающих по эмоциональности и безопасности традиционным форм физического воспитания, способствует формированию устойчивых мотивов и выработки привычки к регулярному использованию средств физической культуры с целью укрепления своего здоровья.

Сущность и специфика ориентации подростков на валеологические ценности заключается в комплексном использовании педагогических средств. Данные средства направлены на повышение уровня двигательной активности, выработку привычки к систематическим занятиям, вооружение знаниями, умениями и навыками к самостоятельным занятиям физическими упражнениями с учетом интересов подростков, повышению ценностного отношения к здоровью, обеспечению формирования основных физкультурно-спортивных потребностей в свободное от учебы время.

1. Алексеев, С.М. Корфбол для белорусских школьников / С.М. Алексеев // Фізичная культура і здароўе. – 2009. – № 4. – С. 34–38.

2. Ничипорко, Н.Н. Формирование у студенток мотивационно-ценностного отношения к физической культуре / Н.Н. Ничипорко // Спортивные и подвижные игры и единоборства в современной системе физического воспитания: сб. науч. статей, Гродно: ГрГУ; редкол.: В.В. Григоревич (гл. ред.) [и др.]. – Гродно, 2012. – С. 30–33.

УДК 796/799

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

*Химаков В.В.*

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,  
Гомель Беларусь

Формирование у студентов здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью и уровню физической подготовленности является самой главной социальной задачей всего ВУЗовского сообщества, которая осуществляется через совокупность инноваций и

инновационных подходов к организации учебно-воспитательного процесса.

Принципиальное обновление системы научно-методического обеспечения образовательного процесса связано с перестройкой организации занятий физической культурой, спортивно-массовой и оздоровительной работы в целом. В связи с этим мы предлагаем создать Республиканскую программу «Здоровье» и дополнительные подпрограммы по физической культуре, направленные на формирование понимания ценности физической культуры, как средства, которое можно использовать в течение всей жизни для укрепления и поддержания здоровья. Целенаправленное создание и изменение программ и подпрограмм физкультурного образования, вносящее в образовательную среду элементы новшества, улучшает характеристики отдельных частей, компонентов и самой образовательной системы в целом.

Главной целью основной программы и дополнительных подпрограмм является повышение объема физкультурно-спортивной активности студентов. Для достижения цели и решения задач физкультурного образования мы используем следующие инновационные подходы и технологии [1]:

*Технология спортивно-ориентированного физического воспитания.*

В основе этой технологии лежит использование спортивных игр и других видов спорта для управления процессом целенаправленного изменения физического состояния и работоспособности обучающихся. Учащиеся свободно выбирают вид спорта для занятий в соответствующей учебно-тренировочной группе и имеют право перехода в другую группу из числа имеющихся в образовательном учреждении. Занятия в учебно-тренировочных группах проводятся 3 раза в неделю по 90 мин за пределами учебного расписания ВУЗа. Эта технология обеспечивает высокий уровень качества физического воспитания, проявляющийся в опережении нашими студентами уровня физической подготовленности учащихся других ВУЗов Гомельского региона, серьезном улучшении показателей их здоровья, поведения, психологической устойчивости и активного отказа от вредных привычек и здоровьеразрушающих зависимостей.

*Технология олимпийского образования.*

В основе этой технологии лежит олимпийское образование, целью которого является приобщение студентов к идеалам и ценностям олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом. В технологии олимпийского образования осуществляется комплексный подход воздействия на обучающихся по трём направлениям – на сознание, чувства и поведение. В практике работы по олимпийскому образованию применяются разнообразные формы и методы. Центральное место среди них занимает работа по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения как во время учебного процесса в рамках учебных дисциплин, так и во внеурочное время.

*Технология формирования здорового образа жизни.*

Эта технология основана не только на охране здоровья учащихся, но и на его укреплении, на воспитании культуры здоровья и на содействии в стремлении грамотной заботы о своем здоровье. Формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся начинается с самого начала обучения. Знакомство с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья происходит в ходе различных мероприятий: спортивные праздники, подвижные игры, занятия в спортивных секциях, туристические походы, информационные часы, беседы. Использование технологии формирования здорового образа жизни в учебном процессе позволяет преподавателю формировать ответственность у обучающихся по отношению к своему здоровью, эффективно проводить профилактику асоциального поведения. Для студентов эти технологии полезны тем, что обучают их планировать индивидуальное развитие своего здоровья на основе навыков саморегуляции, понимания физических и психических процессов, происходящих в их организме, на основе рационального, здоровьесозидающего поведения [2].

Внедрение и использование инновационных технологий способствует повышению эффективности системы физкультурного образования в ВУЗе, обеспечению комфортных, бесконфликтных и безопасных условий для занятий, развитию основных физических качеств и способностей у обучающихся. Благодаря применению инновационных технологий мы воспитываем устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к занятиям физической культуры, к физкультурно-оздоровительной и спортив-

ной деятельности, что в наш век высоких технологий, очень важно. Эти технологии позволяют студентам расширять функциональные возможности организма, приобретать умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формировать культуру движений, приобретать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

### *Литература*

1. [fizkultura.ucoz.es/publ/realizacija\\_innovacionnykh\\_tekhnologij\\_v\\_fizicheskoj\\_kulture\\_i\\_sporte/1-1-0-5](http://fizkultura.ucoz.es/publ/realizacija_innovacionnykh_tekhnologij_v_fizicheskoj_kulture_i_sporte/1-1-0-5).
2. [lib.znate.ru/docs/index-102881.html](http://lib.znate.ru/docs/index-102881.html).

УДК 616.839:613.73

## **НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ВЕГЕТАТИВНОГО ГОМЕОСТАЗА**

*Нежкина Н.Н., д.м.н., Фомин В.Ю., к.м.н.,*

*Кулигин О.В., д.м.н., профессор*

Ивановская государственная медицинская академия,  
Иваново, Россия

Приоритетным направлением развития современного спорта высших достижений и массовой физической культуры является максимальная дифференциация программ спортивных тренировок и занятий в соответствии с индивидуальными особенностями функционирования организма. При этом важно, чтобы в качестве индикаторов индивидуальных особенностей выступали не только текущие показатели функционирования, но и некие глобальные системообразующие параметры деятельности организма [7]. В качестве одного из таких параметров мы предлагаем использовать исходный вегетативный тонус [4]. Именно он является генетически обусловленным системообразующим фактором в деятельности вегетативной нервной системы, которая обеспечивает эффективную адаптацию человека к любым изменениям как внешней, так и внутренней среды организма [1]. Важность определения исходного вегетативного тонуса (ИВТ) обусловлена целым рядом причин. Во-первых,