

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ.....	8
1.1 Факторы, оказывающие влияние на показатели физического и психофизиологического состояния здоровья пользователей информационных и коммуникационных технологий в процессе учебной деятельности.....	8
1.2 Средства и методики нивелирования негативного воздействия информационных и коммуникационных технологий на организм пользователя.....	12
2 КОМПЛЕКСНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ, ПОВЫШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	22
3 ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ – ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	29
3.1 Методика малонагрузочного тестирования физической подготовленности занимающихся	38
3.2 Проведение тестирования физической подготовленности студентов с применением малонагрузочного тестирования.....	40
4 ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО СОЗДАНИЮ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЮ ИННОВАЦИОННЫХ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ СТРУКТУР ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ВУЗЕ.....	45
4.1 Центр физической культуры и здоровья.....	46
4.1.1 Функционирование кафедры физического воспитания, научной лаборатории, медицинского кабинета в составе Центра физической культуры и здоровья.....	48
4.2 Организационно-управленческие мероприятия по созданию и функционированию оздоровительно-физкультурного центра.....	50

4.2.1 Организационные и нормативно-правовые основы создания и функционирования оздоровительно-физкультурного центра.....	50
4.2.2 Структура оздоровительно-физкультурного центра для учебных центров с различной численностью занимающихся.....	53
4.2.3 Материально-техническое оснащение модулей оздоровительно-физкультурного центра для учебных центров с различной численностью занимающихся.....	55
4.2.4 Управление персоналом оздоровительно-физкультурного центра.....	59
4.3 Кабинет здоровья – основной элемент в системе формирования здоровьесберегающей информационно-коммуникационной образовательной среды в вузе.....	62
4.3.1 Оборудование и использование медицинского кабинета (здравпункта) и кабинета тестирования в составе диагностического центра вуза.....	63
4.3.1.1 Примерные стандарты материально-технического оснащения кабинета тестирования и здравпункта.....	64
4.3.1.2 Организация врачебного контроля за пользователями информационных и коммуникационных технологий на базе здравпункта.....	67
4.3.2 Оборудование и использование кабинетов информатики в целях интенсивного восстановления показателей здоровья пользователей информационных и коммуникационных технологий.....	69
4.3.2.1 Примерные стандарты оборудования кабинетов информатики приборами и средствами оздоровительного назначения.....	69
4.3.2.2 Проведение оздоровительно-физкультурных мероприятий и тестирования показателей здоровья пользователей информационных и коммуникационных технологий на базе кабинета информатики.....	70
4.3.3 Оборудование и использование кабинетов здоровья на базе аудиторий.....	72
4.3.3.1 Универсальный кабинет здоровья на базе аудитории.....	72
4.3.3.2 Кабинет метеобарозакаливания	73
4.3.3.3 Кабинет коррекции работы опорно-двигательного аппарата.....	76
4.3.3.4 Кабинеты релаксации и оптимизации работы зрительной и дыхательной систем.....	81

5 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ИНФОРМАТИКЕ.....	83
5.1 Исследование эффективности применения комплексной технологии оздоровления (комплекса № 2) на базе кабинета информатики и лаборантской этого кабинета.....	85
5.1.1 Результаты исследований.....	89
5.2 Исследование эффективности применения комплексной технологии оздоровления (комплекса № 3) на базе кабинета информатики.....	92
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	94
Приложение А.....	102
Приложение Б.....	112
Приложение В.....	113
Приложение Г.....	116
Приложение Д.....	127
Приложение Е.....	122
Приложение Ж.....	124
Приложение И.....	126
Приложение К.....	128
Приложение Л.....	129
Приложение М.....	136
Приложение Н.....	140
Приложение П.....	141
Приложение Р.....	145
ЛИТЕРАТУРА.....	149